যোগতত্ত্ব-বারিধি।

শ্রীসুরেন্দ্রমোহন ভট্টাচার্য্য

প্রণীত।

"যথৈব বিম্বং মৃদয়োপলিপ্তং
তেজোময়ং ভ্রাজতে তৎসুধান্তম্
তদ্বাত্মতত্ত্বং প্রসমীক্ষ্য দেহী
একঃ কৃতার্থো ভবতে বীতশোকঃ ॥"

কলিকাতা,

৯২ নং কালীপ্রসাদ দত্তের ষ্ট্রীট।

প্রকাশক

শ্রীনবকুমার দত্ত।

১৩১৬।

মূল্য ২৲ দুই টাকা।

বিজ্ঞাপন।

যোগশাস্ত্র অনন্ত অসীম বারিধিতুল্য। যোগিগণ তাহাকে চারি ভাগে বিভক্ত করিয়াছেন—হঠযোগ, মন্ত্রযোগ, লয়যোগ ও রাজযোগ। এতৎগ্রন্থে সেই চারিযোগের বিষয়ই বলা হইয়াছে।

আমরা কোটি কোটি জন্ম যাতায়াত করিতেছি,—জন্মের পর মৃত্যু, মৃত্যুর পর জন্মের অধীন হইতেছি,—আশা-বাসনা লইয়া বিশ্বময় ঘুরিয়া বেড়াইতেছি,—কিন্তু মুক্তির উপায় নাই। জীব আপনি আপনার কর্ম্মে আবদ্ধ। কর্ম্মবন্ধন খুলিয়া দিবার জন্য,—আপনাকে আপনি চিনিবার জন্য যোগই একমাত্র অবলম্বন।

যেমন সূর্য্যের তীক্ষ্ণ রশ্মির নিকট অতি অন্ধকারময় স্থানও তাহাদের গুপ্ততথ্য প্রকাশ করিয়া দেয়, তদ্রূপ যোগ-শক্তি সাধকের অন্তরের, বাহিরের সমুদয় তথ্য প্রকাশ করিয়া দেয়।

যোগী জানিতে পারেন, আমার জন্য প্রকৃতি,—প্রকৃতির জন্য আমি নহি। যোগী জানিতে পারেন, আমি মুক্ত, বুদ্ধ ও সুখময়।

তবে কেবল গ্রন্থপাঠ আর তর্ক করিলে সে ফল লাভ হয় না। কার্য্য করা চাই। শ্রীভগবান্ আমাদের আশা পূর্ণ করুন।

অনন্তপুর ;
৭১ চৈত্র, ১৩১৬ বঃ। } শ্রীসুরেন্দ্রমোহন ভট্টাচার্য্য।

সূচীপত্র।

প্রথম অধ্যায়।

দ্বিতীয় অধ্যায়।

তৃতীয় অধ্যায়।

চতুর্থ অধ্যায়।

যোগতত্ত্ব-বারিধি

প্রথম অধ্যায়।

প্রথম পরিচ্ছেদ।

যোগসাধন-রহস্য।

শিষ্য। নিত্য নিত্য আহার করিলেও আবার নিত্য নিত্য যেমন ক্ষুধার উদ্রেক হয়, মুহূর্ত্তে মুহূর্ত্তে বায়ুসেবন করিলেও পুনরপি যেমন বায়ুসেবনের প্রয়োজন হয়, আপনার নিকটে উপদেশ গ্রহণ করিয়া, পুনরপি তেমনি উপদেশ লইবার আকাঙ্ক্ষা হয়। যোগসাধন-রহস্য বিষয়ে আপনার নিকটে পূর্ব্বে অনেক উপদেশ গ্রহণ করিয়াছি,—কিন্তু তাহাতে আশা মিটে নাই, অভাব ঘুচে নাই। যে সকল বিষয় মনে ভাবি নাই,—কল্পনাতে আনি নাই, তাহা আপনার প্রসাদে কল্পনা ও বুদ্ধিতে আনিতে সক্ষম হইয়াছি, কাজেই যোগের বিষয় এখনও অনেক জানিতে বাকি আছে, ইহা বুঝিতে পারিয়াছি। অতএব যোগ-সম্বন্ধে মানবের যাহা কিছু বুঝিবার, জানিবার ও শিখিবার আছে, আমাকে তাহার আদ্যোপান্ত ভাল করিয়া বুঝাইয়া দিন। এবং যে প্রকারে সে সকলের সাধনা করিতে হয়, তাহারও উপদেশ প্রদান করুন।

গুরু। যোগশাস্ত্র অনন্ত—অপরিসীম; তুমি কোন্ বিষয় শিক্ষা করিতে ইচ্ছা কর, তাহা আমার নিকটে বলিলে, আমি সেই সকল বিষয় তোমাকে শিক্ষা দিব।

শিষ্য। আমি যোগের কোন একটা বিষয় শুনিতে বা শিখিতে ইচ্ছুক নহি। যোগশাস্ত্রের সমস্ত তত্ত্ব, সমস্ত বিষয়, সমস্ত রহস্য এবং সাধনোপায় শুনিতে ও বুঝিতে চাহি। দয়া করিয়া একে একে আমাকে তাহাই বলুন।

গুরু। পরিদৃশ্যমান জগত-সংসারে যাহা কিছু দেখিতে বা শুনিতে পাওয়া যায়। তৎসমস্তই যোগের দ্বারা সংঘটিত হইতেছে;—যাহা মানবচক্ষুর ও মানব-জ্ঞানের অতীত, এবং ধারণার বহির্ভূত, তাহাও যোগের দ্বারা সংঘটিত হইতেছে। এক কথায় যোগেই পৃথিবীর উৎপত্তি, যোগেই পৃথিবীর স্থিতি এবং যোগেই পৃথিবীর বিলয়। যোগের সেই সুবিপুল তত্ত্ব বুঝাইবার এবং ধারণা করিবার ক্ষমতা ক্ষুদ্রজ্ঞানবিশিষ্ট মানবের নাই। স্বয়ং যোগীশ্বর মহাদেব সেই যোগশাস্ত্রের সর্ব্বাঙ্গীন স্ফূর্ত্তি।

শিষ্য। যোগ কয় প্রকার?

গুরু। বহু প্রকার। তবে সত্ত্ব, রজঃ ও তমঃ গুণ হইতে যেমন সমস্ত গুণরাশির উদ্ভব; তদ্রূপ হঠযোগ, মন্ত্রযোগ, লয়যোগ ও রাজ-যোগই প্রধান, এবং উক্ত যোগচতুষ্টয় হইতেই অন্যান্য যোগ সমুদয়ের উদ্ভব। সেই হিসাবে যোগ অনেক, কিন্তু এই চতুষ্টয়ই মূল। এই যোগ-চতুষ্টয় হইতেই রাজাধিরাজযোগ, পঞ্চাঙ্গযোগ, অষ্টাঙ্গযোগ, ষড়ঙ্গযোগ, হঠযোগ, নেতিযোগ, ধৌতিযোগ, নেউর্লীযোগ, গজকরণীযোগ,—বস্তিযোগ, নৌলিকীযোগ, কপালভাতিযোগ, পঞ্চমকারাদিযোগ প্রভৃতি বহুযোগের সৃষ্টি হইয়াছে। এক কথায় ভাব-ব্যাপক কর্ম্মমাত্রকেই যোগ বলা যায়।

শিষ্য। পূর্ব্বে আমাকে বলিয়াছেন, - যোগসাধনদ্বারা যোগী ব্যক্তি বহির্জ্জগৎ ও অন্তর্জ্জগতের সমস্ত তত্ত্ব জানিতে পারেন, সমস্ত রসের আস্বাদন করিতে পারেন,—বহির্জ্জগৎ ও অন্তর্জ্জগতের উপরে অসাধারণ কর্তৃত্ব করিবার অলৌকিক ক্ষমতা লাভ করিতে পারেন,—সেই ক্ষমতাবলে, যোগীর বহুপ্রকার অদ্ভুত ও অভাবনীয় শক্তি জন্মে। বাক্‌সিদ্ধি, ইচ্ছানুসারে গমনাগমন, দূরদৃষ্টি, দূরশ্রবণ, অতি সূক্ষ্মদর্শন, পর-শরীরে প্রবেশ, অন্তর্ধান, অন্তর্যামিত্ব, শূন্যপথে অবিরোধে ও অনায়াসে বিচরণ, কায়ব্যূহ দেহধারণ, অণিমা-লঘিমাদি অষ্টসিদ্ধি লাভ, দেবত্বলাভ এবং মৃত্যুঞ্জয় লাভ হয়।

যোগ-সাধনদ্বারা যোগীব্যক্তি, হৃদয়স্থিত দীপ-কলিকাকার জীবাত্মাকে মূলাধারস্থিত কুণ্ডলিনী শক্তির সহিত সুষুম্নাপথে মূলাধার, স্বাধিষ্ঠান, মণিপুর, অনাহত, বিশুদ্ধ এবং আজ্ঞা নামক ক্রমে চতুর্দ্দল, ষড়্‌দল, দশদল, দ্বাদশদল, ষোড়শদল এবং দ্বিদলপদ্ম ভেদ পূর্ব্বক শিরঃস্থিত অধোমুখ সহস্রদলপদ্মের কর্ণিকার মধ্যগত পরমাত্মাতে সংযোগ করিয়া তদীয় ক্ষরিত সুধা পান করাইয়া পরমানন্দ ও পরমজ্ঞান লাভ করিতে পারেন। তারপরে আরও বলিয়াছেন, যোগীব্যক্তি যোগসাধন দ্বারা ঈশ্বরের স্বরূপ রূপ দেখিয়া তাঁহাতে দৃঢ়াভক্তি ও অহেতুক প্রেম-সম্পন্ন হয়েন। তখন সাযুজ্য বল, সারূপ্য বল, আর যাহা কিছু বল—সমস্তই লাভ হয়। তখন সেই শ্যামসুন্দর, চিদ্‌ঘনরূপ আর ভুলিতে পারা যায় না;—তখন বুঝিতে পারা যায়, পুত্র-কলত্র ধনৈশ্বর্য্য কিছু নহে, দেহ কিছু নহে, চন্দ্র, সূর্য্য, বসন্ত, কোকিল কিছু নহে—তখন যোগী, আদি-অন্ত-মধ্যহীন চরাচর বিশ্বব্যাপী বিশ্বরূপ দর্শন করিতে পারেন,—যাঁহার অনন্ত বদন, অনন্ত নয়ন, অনন্ত বাহু, অনন্ত উরু, যাঁহার দীপ্তি কোটি সূর্য্য-প্রভ, যাঁহার স্থিতি ত্রিকালব্যাপী, দেবদৈত্য-নরগণ

যাঁহার ভগ্নাংশে অন্তর্ভূত প্রলয়-সংক্ষুব্ধ, যাঁহার বিশ্বোদরে, যাঁহার দংষ্ট্রা-করাল কোটিমুখে, মুষ্টিমেয় কৌরবসেনা অদর্শন হইয়াছিল—নদীর প্রবাহ-নিচয় যেরূপ সাগরে অদর্শন হয়, চঞ্চল পতঙ্গ-নিচয় যেরূপ অনলে অদর্শন হয়, সেইরূপ বিশ্বেশ্বরে সমস্ত জগৎ বিলীন হয়। বিশ্বরূপ সনাতন পুরুষ সুন্দর। সুন্দরের প্রেমে অসুন্দর ভাসিয়া যায়, সত্য-স্বরূপের সত্যজ্ঞানে অসত্য দূরে যায়—কামনা-বাসনার খাদ গলিয়া বাহির হইয়া যায়। রাধাশ্যামে মহারাসের মহামঞ্চে আনন্দে মাতিয়া এক হইয়া যায়।

এক্ষণে জিজ্ঞাসা করি কোন্ যোগ এবং কি প্রকার সাধনা অবলম্বন করিলে এই সমুদয় ব্যাপার মানবের আয়ত্তীভূত হইতে পারে?

গুরু। অস্বাভাবিক প্রশ্ন! আমি তোমাকে পূর্ব্বে বলিয়াছি যে,—কর্ম্ম, জ্ঞান ও ভক্তি; এই তিনটির একের দ্বারা, অথবা দুইয়ের দ্বারা, কিংবা সমস্তগুলির দ্বারা নিজ স্বভাব অর্থাৎ ব্রহ্মভাব পরিস্ফুট করিতে হয়। কেমন করিয়া তাহা করিতে হয়, তাহাও বোধ হয় তোমাকে ইতঃপূর্ব্বে বলিয়াছি। এবং এইমাত্র বলিলাম, যোগ বহু হইলেও লয়যোগ, মন্ত্রযোগ, হঠযোগ ও রাজযোগ প্রধানতঃ এই চারিটি যোগ হইতেই সমস্ত যোগের উদ্ভব। যোগ প্রধানতঃ ঐ চারিটি; আর যোগশাস্ত্রমতে জগৎ চারিটি—বহির্জ্জগৎ, অন্তর্জ্জগৎ, বৌদ্ধজগৎ ও অধ্যাত্ম-জগৎ। যোগাচরণদ্বারা বহির্, অন্তর্, বৌদ্ধ ও অধ্যাত্মজগৎ বশীভূত করিতে হয় ও ব্রহ্মভাব পরিস্ফুট হইয়া থাকে। তবে একেবারে কিছু সকলে সকলের অধিকারী হয় না। প্রথমে কর্ম্ম না করিলে, জ্ঞানের অধিকার হয় না; নিষ্ঠা-জ্ঞান না হইলে পরা-ভক্তির উদয় হয় না। পরন্তু কর্ম্মযোগদ্বারা বহির্জগৎ ও অন্তর্জগৎ বশীভূত করিয়া, জ্ঞানের দ্বারা বৌদ্ধজগৎ জয় করিতে হয়;—তদনন্তর

পরাভক্তির উদয় হইলে তদ্দ্বারা অধ্যাত্ম-জগৎ জয় করিতে হয়। অধ্যাত্ম-জগৎ জয় করিলেই জীব শিব হইতে পারে। অতএব ক্রমে ক্রমে—একের পরে আর একটি যোগ অবলম্বন করিতে হয়।

শিষ্য। এস্থলে আমার জিজ্ঞাস্য এই যে, লয়যোগ হঠযোগ, রাজযোগ, মন্ত্রযোগ—এই সকল যোগ যেমন পৃথক্ পৃথক্ ক্রিয়ানুষ্ঠান-সম্পন্ন—সম্প্রদায় বিভিন্ন;—ইহার মধ্যে কোন্ যোগে আপনার পূর্ব্ব বর্ণিতরূপ ফললাভ সহজে করা যাইতে পারে?

গুরু। আমিও ত তোমাকে সে উত্তর দিয়াছি। কিন্তু যোগটা কি তাহা আর একবার ভাল করিয়া না বুঝিলে তোমার এ সকল বিষয় বুঝিবার গোলযোগ বিদূরিত হইবে না।

মহর্ষি পতঞ্জলি বলেন,—

যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ।

চিত্ত বা মনের বৃত্তি সমূহের নিরোধ করাকে যোগ বলে। এখন চিত্তবৃত্তি কি?

টীকাকার বলেন,—

বিষয়সম্বন্ধাচ্চিত্তস্য যা পরিণতিঃ সা বৃত্তিঃ। তাসাং নিরোধঃ স্বকারণে লয়ঃ যোগঃ। চিত্তস্য ক্ষিপ্তং মূঢ়ং বিক্ষিপ্তমেকাগ্রং নিরুদ্ধঞ্চেতি পঞ্চ ভূময়ঃ (অবস্থাঃ) সন্তি। তাসু নিরুদ্ধস্যৈব যোগশব্দবাচ্যতা মুখ্যা। রজস্তমোবৃত্তিনিরোধরূপত্বাদেকাগ্রতায়া অপি যোগশব্দবাচ্যতা ভবতি।

বিষয়-সম্বন্ধ-হেতু চিত্তের যে পরিণতি তাহাই বৃত্তি। তাহার নিরোধই যোগ। এই চিত্তবৃত্তি অসংখ্য;—তাহা গণিয়া শেষ করা যায় না। আর গণিয়া ঠিক করিবারও আবশ্যকতা নাই। শাস্ত্রকারগণ মনোবৃত্তির অবস্থাগত শ্রেণীবিভাগ করিয়াছেন,—তাহা

জানিলেই সমস্ত জানা যাইবে। মনস্তত্ত্ববিৎ যোগিগণ মনোবৃত্তিকে পাঁচভাগে বিভক্ত করিয়াছেন,—ক্ষিপ্ত, মূঢ়, বিক্ষিপ্ত, একাগ্র ও নিরুদ্ধ। অর্থাৎ মানুষের মানস-ক্রিয়া বা মনোবৃত্তি যত প্রকারেরই থাকুক, ঐ পাঁচ প্রকার বৃত্তি হইতেই উদ্ভব।

ক্ষিপ্ত বৃত্তি,—মনের অস্থিরতা বা চঞ্চলাবস্থার নাম ক্ষিপ্ত। মন এক বিষয়ে স্থির থাকে না,—এক বিষয় হইতে বিষয়ান্তরে,—বিষয়ান্তর হইতে আবার বিষয়ান্তরে প্রধাবিত হয়,—কোন বিষয়ে স্থির থাকে না—রামকে ভাবিতে ভাবিতে শ্যামের কথা মনে আসে,—শ্যামের কথা ভাবিতে ভাবিতে নদীর জলের কথা মনে আসে, নদীর জল ভাবিতে ভাবিতে নারায়ণগঞ্জের রাস্তা, অমনি গোয়ালন্দের ইলিশ মৎস্য—এমনই এটা, ছাড়িয়া ওটা, ওটা ছাড়িয়া সেটা এইরূপ চঞ্চল বা অস্থির অবস্থার নাম ক্ষিপ্ত।

মূঢ় বৃত্তি—মন যখন কর্ত্তব্যাকর্ত্তব্য ভুলিয়া কাম-ক্রোধাদির বশীভূত হয়, এবং নিদ্রাতন্দ্রাদির অধীন হয়, আলস্যাদি বিবিধ তমোময় বা অজ্ঞানময় অবস্থায় নিমগ্ন থাকে,—তখন তাহার নাম মূঢ়াবস্থা।

বিক্ষিপ্ত বৃত্তি, চিত্তের ক্ষিপ্ত অবস্থা আর বিক্ষিপ্ত অবস্থার প্রভেদ অতি সামান্য। প্রভেদ এই যে, চিত্তের পূর্ব্বোক্ত চাঞ্চল্যের মধ্যেও ক্ষণিক স্থিরতা। অর্থাৎ মন চঞ্চল-স্বভাব হইলেও সে মধ্যে মধ্যে যে স্থির হয়,—সেই স্থির হওয়াকেই বিক্ষিপ্ত অবস্থা বলা যায়। মন বহু বিষয়ে বিভ্রান্ত হইতে হইতে একটি কোন প্রিয় বিষয় ভাবিয়া তাহাতে যে ক্ষণিক লিপ্ত হয়,—স্থির হয়,—তাহাকেই বিক্ষিপ্ত অবস্থা বলা যায়।

একাগ্র বৃত্তি,—একাগ্র ও একতান উভয় শব্দ একই অর্থে প্রযুক্ত হয়। চিত্ত যখন কোন এক বাহ্যবস্তু বা অন্তর্বস্তুতে অবলম্বিত হইয়া নির্ব্বাতস্থ নিশ্চল, নিষ্কম্প দীপশিখার ন্যায় স্থির বা অবিকম্পিত

ভাবে প্রতিষ্ঠিত থাকে, অথবা চিত্তের রজস্তমোবৃত্তি অভিভূত হইয়া কেবলমাত্র সাত্ত্বিকবৃত্তি উদিত থাকে, অর্থাৎ প্রকাশময় ও সুখময় সাত্ত্বিক বৃত্তি মাত্র প্রবাহিত হইতে থাকে, তখন জানিবে, তাহার একাগ্রবৃত্তি জন্মিয়াছে।

নিরুদ্ধ বৃত্তি,—পূর্ব্বোক্ত একাগ্রবৃত্তি অপেক্ষা নিরুদ্ধবৃত্তির অনেক প্রভেদ আছে। প্রভেদ এই যে—একাগ্রবৃত্তিতে চিত্তের কোন না কোন অবলম্বন থাকে, কিন্তু রুদ্ধ বৃত্তিকালে তাহা থাকে না। চিত্ত তখন আপনার কারণীভূত প্রকৃতিতে প্রলীন ও কৃতকার্য্যের ন্যায় নিবিষ্ট থাকে ;—দগ্ধ সূত্রের ন্যায় কেবলমাত্র সংস্কার-ভাবাপন্ন হইয়া থাকে। সেই কারণে তখন তাহার কোনও প্রকার বিসদৃশ পরিণাম দর্শন হয় না। আত্মার অস্তিত্বের দ্বারাই তৎকালে তাহার দেহ বিধৃত ও অবিকৃত থাকে—মৃতের ন্যায় নিপতিত ও পূতিভাব প্রাপ্ত হয় না।

এখন তুমি যে কথা জিজ্ঞাসা করিতেছিলে,—কোন যোগ অবলম্বন করিলে মহল্লিখিত যোগের সমস্ত ফললাভ করিতে পারা যায় ? তুমি বলিয়াছ, হঠযোগীরা বলেন হঠযোগ ভাল—হঠযোগে সর্ব্বসিদ্ধি লাভ হয়, রাজযোগীরা বলেন,—রাজযোগই শ্রেষ্ঠ,—রাজযোগে সর্ব্বসিদ্ধি লাভ হইয়া থাকে,—ইত্যাদি ইত্যাদি। কিন্তু এই সাম্প্রদায়িক গণ্ডীর মধ্যে শাস্ত্র-সমুদ্র আবদ্ধ নহে ;—এই সাম্প্রদায়িক বিরোধ, বর্ত্তমানের পতিত যোগিগণের মধ্যেই নিরুদ্ধ। শাস্ত্র বলেন, একটির পরে আর একটি অবলম্বন কর—যাহার পরে যাহা করিতে হইবে, তাহা তোমরা গুরুর নিকটে অভ্যাস কর—জানিয়া লও। হঠযোগ শিক্ষা কর,—রাজযোগ শিক্ষা কর,—মন্ত্রযোগ শিক্ষা কর। অধিকারীর পরে অধিকারী হও—বিষয়ের পরে বিষয়ের অভ্যাস কর—শিক্ষা লাভ কর—অভ্যাস কর।

হঠযোগ গ্রন্থেই উক্ত হইয়াছে ;—

আদীশ্বরায় প্রণমামি তস্মৈ
যেনোপদিষ্টা হঠযোগবিদ্যা।
বিরাজতে প্রোন্নত-রাজযোগ-
মারোঢ়ুমিচ্ছন্ বিধিযোগ এব ॥

ঘেরণ্ড সংহিতা।

"হঠযোগ বিদ্যার উপদেষ্টা আদীশ্বরকে প্রণাম করি। এই হঠযোগই উন্নত রাজযোগে আরোহণের সোপান-স্বরূপে বিরাজমান রহিয়াছে।"

ইহাতে কি বুঝিতে পারিলে ?

শিষ্য। ইহাতেত স্পষ্টই বুঝিতে পারিলাম যে, হঠযোগ রাজযোগ অবলম্বনের প্রথম সোপান বা অধিরোহণী। তবে বর্ত্তমানের লোক-দিগের মধ্যে সাম্প্রদায়িকতা বা দলাদলির এত প্রাবল্য কেন ? যাহা হউক, হঠযোগ কি প্রকার, তাহা আমাকে প্রথমেই বলুন। কেন না, হঠযোগ যখন রাজযোগ শিক্ষা করিবার প্রথমে অভ্যাস করিতে হয়, তখন আগেই হঠযোগের কথা শোনাই প্রয়োজন।

দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ।

হঠযোগ-তত্ত্ব।

গুরু। হঠযোগের বিষয় তুমি যাহা জানিতে চাহিতেছ, তাহা একেবারে বলা যায় না—হঠযোগ-শাস্ত্র অনন্ত এবং দুরধিগম্য। তাহাও ক্রমে ক্রমে শুনিতে হইবে।

শিষ্য। ভাল তাহাই হউক। প্রথমে হঠযোগ ব্যাপারটাকি, তাহাই বলুন।

গুরু। ব্যাপার আর কিছুই নহে,—হঠযোগ দেহ রক্ষা। হঠযোগের দ্বারা রোগ নিবারণ হয়, দীর্ঘ জীবন লাভ করা যায়, হঠযোগ দ্বারা বলবীর্য্য-আয়ুবৃদ্ধি হয়। হঠযোগ দ্বারা সিদ্ধিলাভও ঘটিয়া থাকে। যোগীরা বলেন, সিদ্ধিলাভের জন্য যে ক্রিয়া করা যায়, তাহা রাজযোগেরই অনুষ্ঠান। হঠযোগ আবার দুই প্রকার। গোরক্ষ নামক জনৈক যোগী এবং প্রাচীন মার্কণ্ডেয় মুনি হঠযোগের প্রধান অনুষ্ঠাতা। গোরক্ষ মুনি যে প্রক্রিয়া অবলম্বনে হঠযোগ করিয়াছিলেন, এবং সিদ্ধ হইয়াছিলেন, মার্কণ্ডেয় মুনি ঠিক সেইরূপ প্রক্রিয়ায় বা সেইরূপ অনুষ্ঠানে সিদ্ধ হন নাই। সেইজন্য শাস্ত্র বলেন ;—

দ্বিধা হঠঃ স্যাদেকস্তু গোরক্ষাদিসুসাধিতঃ।
অন্যো মৃকণ্ডুপুত্রাদ্যৈঃ সাধিতো হঠসংজ্ঞকঃ॥

গোরক্ষ মুনির মতে যোগাঙ্গ ছয়টি, আর মার্কণ্ডের মুনির মতে যোগাঙ্গ আটটি। পতঞ্জলির মতেও যোগাঙ্গ আটটি।

গোরক্ষ বলেন ;—

আসনং প্রাণসংরোধঃ প্রত্যাহারশ্চ ধারণা।
ধ্যানং সমাধিরেতানি যোগাঙ্গানি স্মৃতানি ষট্॥

"আসন, প্রাণ সংরোধ (প্রাণায়াম) প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি ;—এই যোগ ষড়ঙ্গ। কিন্তু অন্য মতে আট প্রকার।" সে কথা পরে উক্ত হইবে।

হঠযোগের মতে সর্ব্বাগ্রে ঘটযোগ আচরণের প্রয়োজন। ঘট অর্থে দেহ। তাঁহারা বলেন,—দেহ না থাকিলে যখন যোগ-যাগ কিছু

করা যায় না, তখন যাহাতে দেহ রক্ষা হয়, দীর্ঘ জীবন লাভ করা যায় তাহাই করা কর্ত্তব্য। দেহ রোগদীর্ণ হইলে কি প্রকারে যোগসাধনা করিবে? অতএব সর্ব্বাগ্রে ঘটযোগ সাধন কর।

ঘটযোগ ;—

ঘটযোগের কথা এইরূপে উক্ত হইয়াছে ;—

ঘটস্থ যোগং যোগেশ তত্ত্বজ্ঞানস্য কারণম্।
ইদানীং শ্রোতুমিচ্ছামি যোগেশ্বর বদ প্রভো॥

"হে যোগেশ! তত্ত্বজ্ঞানের কারণীভূত ঘটস্থ যোগ কি, তাহা শ্রবণ করিতে আমার অভিলাষ হইয়াছে,—তাহা আপনি আমাকে বলুন।

দেহকে ঘট বলে।

প্রাণাপাননাদবিন্দুজীবাত্মপরামাত্মনঃ।
মিলিত্বা ঘটতে যস্মাত্তস্মাদ্বৈ ঘট উচ্যতে॥

"প্রাণ, অপান, নাদ, বিন্দু, জীবাত্মা ও পরমাত্মা এই সমুদয় একত্র মিলিত হইলে, তাহাকে ঘট বলে। ঘট শব্দে শরীর।

অভ্যাসাৎ কাদিবর্ণানি যথা শাস্ত্রাণি বোধয়েৎ।
তথা যোগং সমাসাদ্য তত্ত্বজ্ঞানঞ্চ লভ্যতে॥
সুকৃতৈর্দুষ্কৃতৈঃ কার্য্যৈর্জায়তে প্রাণিনাং ঘটঃ।
ঘটাদুৎপদ্যতে কর্ম্ম ঘটীযন্ত্রং যথা ভ্রমেৎ॥
ঊর্দ্ধাধো ভ্রমতে যদ্বদ্ ঘটীযন্ত্রং গবাংবশাৎ।
তদ্বৎ কর্ম্মবশাজ্জীবো ভ্রমতে জন্মমৃত্যুভিঃ॥
আমকুম্ভ ইবাম্ভঃস্থো জীর্য্যমানঃ সদা ঘটঃ।
যোগানলেন সংদহ্য ঘটশুদ্ধিং সমাচরেৎ॥

"ককারাদি বর্ণ সমুদায় শিক্ষা করিয়া যেমন শাস্ত্র সমুদায় অভ্যস্ত করিতে হয়, তদ্রূপ ঘটস্থযোগ অভ্যাস করতঃ তত্ত্বজ্ঞান লাভ করিতে হয়। পাপ-পুণ্য জনিত কর্ম্মভোগের জন্য জীবগণের পার্থিব দেহ হইয়া থাকে। পুনরপি এই দেহ দ্বারা বিবিধ কর্ম্ম সম্পন্ন হয়। গো দ্বারা ঘটিকাযন্ত্র যেমন সর্ব্বদা উর্দ্ধাধঃভাবে ভ্রমণ করিতেছে, কর্ম্মদ্বারা জীবগণও তদ্রূপ পুনঃ পুনঃ জন্ম ও মৃত্যুর বশবর্ত্তী হইতেছে। কাঁচা মাটীতে প্রস্তুত কুম্ভ জল মধ্যে রাখিলে সে যেমন ক্রমে জীর্ণ হইয়া গলিয়া যায়, আমাদের দেহও তদ্রূপ সর্ব্বদা জীর্ণ হইতেছে। সেই আমকুম্ভকে বহ্নি দগ্ধ করিয়া লইলে তাহা যেমন জলে দ্রব হয় না, তদ্রূপ যোগানলে এই ঘটরূপ দেহকে দগ্ধ করিয়া লইলে শীঘ্র বিনাশ প্রাপ্ত হয় না।"

যোগশিক্ষার দ্বারা এই দেহকে দৃঢ় ও দীর্ঘস্থায়ী করা যায়, এবং চিত্ত স্থির হয় ও ধ্যেয় বিষয়ে একাগ্রতা জন্মে। তদর্থে হঠযোগে সপ্ত সাধন করিবার বিধান আছে। তাহা এইরূপ ;—

সপ্ত সাধন ;—

শোধনং দৃঢ়তাচৈব স্থৈর্য্যং ধৈর্য্যঞ্চ লাঘবং।
প্রত্যক্ষঞ্চ নির্লিপ্তঞ্চ ঘটস্য সপ্ত সাধনং॥

"শোধন, দৃঢ়তা, স্থৈর্য্য, ধৈর্য্য, লাঘব, প্রত্যক্ষ এবং নির্লিপ্ততা,— ঘট বা দেহের এই সাতটি সাধন। এই সপ্ত সাধনদ্বারা দেহের দৃঢ়তা ও স্থিরতা প্রাপ্ত হয়। ধৈর্য্য গুণ লাভ হয়, লঘুত্ব, প্রত্যক্ষ ও নির্লিপ্ততা জন্মে।"

ষট্ কর্ম্মণা শোধনঞ্চ আসনেন ভবেদ্দৃঢ়ম্।
মুদ্রয়া স্থিরতা চৈব প্রত্যাহারেণ ধীরতা॥
প্রাণায়ামাল্লাঘবঞ্চ ধ্যানাৎ প্রত্যক্ষমাত্মনি।
সমাধিনা নির্লিপ্তঞ্চ মুক্তিরেব ন সংশয়ঃ॥

"দেহ ষট্‌ কর্ম্মদ্বারা শোধন, আসনদ্বারা দৃঢ়তা, মুদ্রাদ্বারা স্থিরতা এবং প্রত্যাহার দ্বারা ধীরতা প্রাপ্ত হয়। প্রাণায়াম দ্বারা লাঘব ও ধ্যানদ্বারা ধ্যেয় বস্তুর প্রত্যক্ষ হইয়া থাকে। সমাধি দ্বারা নির্লিপ্ততা প্রাপ্তি হয়। এই সকল অভ্যাস দ্বারা ক্রমে মুক্তিলাভও হইয়া থাকে, তাহাতে সংশয় নাই।"

এক্ষণে কিপ্রকারে ঐ সকল কর্ম্ম সম্পাদন করিতে হয়, তাহা তোমাকে বলিতেছি।

তৃতীয় পরিচ্ছেদ।

ষট্‌ কর্ম্ম সাধন।

শিষ্য। দেহের সপ্তসাধন দ্বারা যে সকল ক্রিয়া সম্পন্ন হয়, তাহা হইতেই দেহীর অপরিসীম আনন্দ লাভ হইতে পারে। আর একথা অতি কঠোর সত্য যে, দেহকে ঐরূপ সুদৃঢ় ও দীর্ঘস্থায়ী করিতে পারিলে, সাধনতত্ত্বে যে অধিকতর মনোযোগী ও অগ্রসর হইতে পারা যায়, তাহাতে আর সন্দেহ নাই। আরও অনুমান করিতে পারি যে, ঐরূপ হইলে, আধি-ব্যাধি প্রভৃতি আধিভৌতিক তাপের হস্ত হইতে সম্পূর্ণরূপে আত্মরক্ষা করা যাইতে পারে। অতএব আমার প্রতি কৃপা করিয়া প্রথমে ষট্‌ কর্ম্ম সাধনের উপায় কি, তাহা বলুন। আর ষট্‌ কর্ম্মই বা কি, তাহাও বিস্তারিতরূপে প্রকাশ করুন।

গুরু। ষট্‌ কর্ম্ম ও ষট্‌ কর্ম্মসাধনের উপায় বলিতেছি, শ্রবণ কর।

ধৌতির্বস্তিস্তথা নেতির্লৌলিকী ত্রাটকং তথা।
কপালভাতিশ্চৈতানি ষট্‌ কর্ম্মাণি সমাচরেৎ॥

"ধৌতি, বস্তি, নেতি, লৌলিকী, ত্রাটক ও কপাল ভাতি—এই ষট্‌কর্ম্ম। এই ষট্‌কর্ম্মকে শোধন বলে।

রুদ্রযামলে উক্ত হইয়াছে ;—

ধৌতিশ্চ গজকরণী বস্তির্লৌলী নেতিস্তথা।
কপালভাতিশ্চৈতানি ষট্‌কর্ম্মাণি মহেশ্বরি॥

"ধৌতি, গজকরণী, বস্তি, লৌলী, নেতি এবং কপালভাতি এই ষট কর্ম্ম।"

শিষ্য। এক্ষণে ঐ ষট্‌কর্ম্মদ্বারা দেহ শোধন কিপ্রকারে হয়, তাহা বলুন।

গুরু। ষট্‌কর্ম্মদ্বারা দেহের শ্লেষ্মা, মল প্রভৃতি বিদূরিত হয়।

নেতিযোগং হি সিদ্ধানাং মহাকফবিনাশনম্।
দণ্ডযোগং প্রবক্ষ্যামি হৃদয়গ্রন্থিভেদনম্।
ধৌতিযোগং ততঃ পশ্চাৎ সর্ব্বমলবিনাশনম্।
বস্তিযোগংহি পরমং সর্ব্বাঙ্গোদরচালনম্।
ক্ষালনং পরমং যোগং নাড়ীনাং ক্ষালনং স্মৃতম্।
এবং পঞ্চামরাযোগং যোগিনামতিগোচরম্॥

"নেতিযোগে সিদ্ধিলাভ করিতে পারিলে মহাকফ পর্য্যন্ত বিনাশ প্রাপ্ত হয়। দণ্ডযোগের সাধনে হৃদয়-গ্রন্থি ভিন্ন হয়। ধৌতিযোগের সাধনে মলসমূহ বিনাশ হয়। বস্তিযোগ দ্বারা সর্ব্বাঙ্গ ও জঠর পরিচালিত হইয়া থাকে এবং ক্ষালন যোগের সাধনা দ্বারা নাড়ী প্রক্ষালিত হয়। ইহাকেই পঞ্চামরা যোগ বলে।"

এখন তুমি বুঝিয়া দেখ, এইগুলি শিখিতে পারিলে, তোমার শরীর শোধন হয় কি না? শ্লেষ্মা, পিত্ত, মল প্রভৃতি যদি কুপিত, দূষিত বা

অধিক হইতে না পারিল,—তুমি যদি যোগদ্বারা তাহাদিগকে সাম্যাবস্থায় রক্ষা করিতে পার, তবে তোমার দেহ শোধিত না থাকিবে কেন? মনে কর, তোমার সর্দ্দি কাশি হইয়াছে,—বুঝিলে শ্লেষ্মাধিক্য হইয়াছে, অমনি নেতিযোগ দ্বারা সে শ্লেষ্মাকে দেহ হইতে বাহির করিয়া দিলে,—কাজেই তখনই শরীর শোধিত হইয়া গেল। এইরূপে সর্ব্ববিষয়ে দেহটাকে নিজায়ত্ত করিয়া লওয়া যাইতে পারে।

শিষ্য। কি প্রকারে ঐ সকল যোগের সাধনা অভ্যাস করিতে হয় তাহা বলুন।

গুরু। ধৌতি চারি প্রকার,—

ধৌতি ;—

অন্তর্ধৌতির্দন্তধৌতির্হৃদ্ধৌতির্মূলশোধনং।
ধৌতিং চতুর্বিধাং কৃত্বা ঘটং কুর্ব্বন্তু নির্ম্মলং॥

"অন্তর্ধৌতি, দন্তধৌতি, হৃদয় ধৌতি ও মূলশোধন—ধৌতি এই চারি প্রকার। এই চারি প্রকার ধৌতি সাধন সম্পন্ন করিয়া দেহ নির্ম্মল করিবে।"

অন্তর্ধৌতি ;—

বাতসারং বারিসারং বহ্নিসারং বহিষ্কৃতং।
ঘটস্য নির্ম্মলার্থায় অন্তর্ধৌতিশ্চতুর্বিধা॥

"বাতসার, বারিসার, বহ্নিসার ও বহিষ্কৃত—অন্তর্ধৌতি আবার এই চারি প্রকারে বিভক্ত। দেহ নির্ম্মলার্থে এই চতুর্ব্বিধ অন্তর্ধৌতির অনুষ্ঠান করিবে।

কাকচঞ্চুবদাস্যেন পিবেদ্বায়ুং শনৈঃ শনৈঃ।
চালয়েদুদরং পশ্চাদ্বর্ত্মনা রেচয়েচ্ছনৈঃ॥

বাতসারং পরং গোপ্যং দেহ নির্ম্মলকারণম্।
সর্ব্বরোগক্ষয়করং দেহানলবিবর্দ্ধকম্॥

"কাকের ঠোঁটের মত আপনার ওষ্ঠদ্বয় করিবে, তারপরে ধীরে ধীরে ঐ প্রকার ওষ্ঠপুটে বায়ু টানিয়া পুনঃ পুনঃ পান করিবে। এবং ঐ বায়ু জঠরমধ্যে পরিচালিত করিয়া (উদরমধ্যে প্রেরণ করিয়া) পুনরায় মুখ দিয়া ঐরূপ ওষ্ঠপুটে পরিত্যাগ করিবে। এইরূপ পুনঃ পুনঃ করিবে। ইহাকেই বাতসার বলে।

এই বাতসার করিলে শরীরের নির্ম্মলতা সাধন হয়, এবং রোগ সমুদয় বিদূরিত হইয়া যায় ও জঠরাগ্নি পরিবর্দ্ধিত হয়। যোগিগণ এই বাতসার যোগকে অতি গোপনীয় বলিয়া বিবেচনা করেন।

অন্য মতে বাতসারের সাধন-পদ্ধতি কিছু বিভিন্ন প্রকারে আছে। যথা;—

কাকচঞ্চ্বা পিবেদ্বায়ুং শীতলম্বা বিচক্ষণঃ।
প্রাণাপানবিধানজ্ঞঃ স ভবেন্মুক্তিভাজনঃ।
সরসং যঃ পিবেদ্বায়ুং প্রত্যহং বিধিনা সুধীঃ॥
নশ্যন্তি যোগিনস্তস্য শ্রমদাহজরাময়াঃ।
কাকচঞ্চ্বা পিবেদ্বায়ুং সন্ধ্যয়োরুভয়োরপি।
কুণ্ডলিন্যা মুখে ধ্যাত্বা ক্ষয়রোগস্য শান্তয়ে।
অহর্নিশং পিবেদ্‌যোগী কাকচঞ্চ্বা বিচক্ষণঃ।
দূরশ্রুতির্দূরদৃষ্টিস্তথা স্যাদ্দর্শনং খলু॥

বুদ্ধিবান্ যোগী কাকচঞ্চুর ন্যায় মুখ করিয়া তদ্দ্বারা শীতল বায়ু পান করিবে। যিনি প্রাণ ও অপান নামক বায়ু দ্বয়ের বিধি বিদিত আছেন, সেই যোগীই মুক্তিলাভ করেন। যে যোগী প্রত্যহ সরস বায়ু পান করেন, শ্রম, দাহ, জরা প্রভৃতি কোন্ রোগই তাঁহাকে আক্রমণ করিতে

পারে না। "কুণ্ডলিনী মুখে বায়ু সমাগত হইতেছে" যোগী ব্যক্তি এইরূপ চিন্তা করিয়া উভয় সন্ধ্যাকালে কাকাচঞ্চুবৎ মুখ দ্বারা বায়ু পান করিবেন। ইহাতে ক্ষয়রোগ দূরীভূত হয়। দিবারাত্রি কাকচঞ্চুবৎ মুখদ্বারা বায়ু পান করিলে, দূরশ্রুতি ও দূরদৃষ্টি শক্তি লাভ হইয়া থাকে।"

শিষ্য। ব্যাপারটা ভালরূপ বুঝিতে পারিলাম না।

গুরু। কি বুঝিতে পারিলে না?

শিষ্য। বুঝিতে পারিলাম না এই যে,—'প্রাণ ও অপান নামক বায়ুদ্বয়ের বিধি-বিদিত যোগী মুক্তি লাভ করিতে সক্ষম হয়েন,—একথা এস্থলে বলিবার উদ্দেশ্য কি?

গুরু। কাকচঞ্চুবৎ মুখ করিয়া যে বায়ু আকর্ষণ করার কথা বলা হইল,—ঐরূপ বায়ু পানে প্রাণ ও অপান বায়ুর সমভাব কার্য্য সম্পন্ন হয়, তাহাতেই যোগীর কার্য্য সিদ্ধি হইয়া থাকে,—ইঙ্গিতে তাহাই জ্ঞাত করান হইল।

শিষ্য। সে কার্য্য কি ঐরূপ কাকচঞ্চুর ন্যায় মুখ করিয়া বায়ু আকর্ষণেই সিদ্ধি হইবে?

গুরু। হাঁ, হইবে।

শিষ্য। দূরশ্রুতি ও দূরদৃষ্টি উহাতে জন্মে কি প্রকারে?

গুরু। কি প্রকারে জন্মে—তাহাত পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে। প্রাণ ও অপানবায়ুর ক্রিয়াতে। তবে সে সকল ইহারপরে—আরও কতক বিষয় অবগত হইলে, সম্যক্ উপলব্ধি করিতে পারিবে। এখন ইহা জানিয়া রাখ যে, ঐরূপে বাতসার করিলে, ক্রমে যখন তাহার সিদ্ধাবস্থা আসিবে, তখন নিশ্চয়ই কথিত ফললাভে সমর্থ হইবে।

শিষ্য। অন্তর্ধৌতি চারি প্রকার, তাহার বাতসারের কথা মাত্র বলা হইল, এক্ষণে অপর তিনটির কথা বলুন।

গুরু। বাতসারের পরে বারিসারের অভ্যাস করিতে হয়।

বারিসার।—

আকণ্ঠং পূরয়েদ্বারি বক্ত্রেণ চ পিবেচ্ছনৈঃ।
চালয়েদুদরেণৈব চোদরাদ্রেচয়েদধঃ॥
বারিসারং পরং গোপ্যং দেহনির্ম্মলকারকম্।
সাধয়েত্তং প্রযত্নেন দেবদেহং প্রপদ্যতে॥
বারিসারং পরাং ধৌতিং সাধয়েদ্ যঃ প্রযত্নতঃ।
মলদেহং শোধয়িত্বা দেবদেহং প্রপদ্যতে॥

"মুখ দ্বারা জল টানিয়া কণ্ঠ পর্য্যন্ত পূর্ণ করিবে, পরে ধীরে ধীরে উহা পান করিবে এবং কিয়ৎক্ষণ উদর মধ্যে উহা চালনা করিয়া অবশেষে অধোপথ দ্বারা রেচন করিবে। এইরূপ করিলেই বারিসার করা হইল। বারিসার করিলে শরীর নির্ম্মল হয়। অতএব ইহা যত্নপূর্ব্বক সাধনা করিবে, কেন না—শরীর নির্ম্মল হইলে দেবদেহ লাভ হইয়া থাকে। বারিসারকে যোগিগণ উৎকৃষ্ট ধৌতিযোগ বলিয়াছেন। ইহাদ্বারা শরীরাভ্যন্তরস্থ মল বিশোধিত হয়।"

শিষ্য। প্রকরণটি ভালরূপে বুঝিয়া উঠিতে পারিলাম না।

গুরু। কেন?

শিষ্য। মুখ দিয়া জল টানিয়া আকণ্ঠ পূরণ করিলাম, তারপরে ধীরে ধীরে সেই জল উদর মধ্যে প্রবেশ করাইলাম - অভ্যাসে এরূপ করা যাইবে। কিন্তু অধোপথে সে জল কি প্রকারে রেচন করা যাইবে?

গুরু। কেন, তাহাতে বাধা কি?

শিষ্য। তাহা হইলে মল সহ বহির্গত হইবে?

গুরু। হাঁ। প্রভেদ এই যে, ঐরূপে জলপান করিলে ইচ্ছামত

সমস্ত মল নির্গত হইয়া যাইবে। ক্রমে এমন অভ্যাস হইয়া যাইবে যে, দেহমধ্যে যতটুকু মল থাকিবে, ঐরূপ করিলে ততটুকুই বাহির হইয়া যাইবে।

শিষ্য। বহ্নিসার কি, তাহাই বলুন।

গুরু। বহ্নিসার বা অগ্নিসারের কথা বলিতেছি, শোন।

বহ্নিসার।—

নাভিগ্রন্থিং মেরুপৃষ্ঠে শতবারঞ্চ কারয়েৎ।
অগ্নিসারমেষা ধৌতির্যোগিনাং যোগসিদ্ধিদা।
উদরাময়জং ত্যক্ত্বা জঠরাগ্নিং বিবর্দ্ধয়েৎ॥
এষা ধৌতিঃ পরা গোপ্যা দেবানামপি দুর্লভা।
কেবলং ধৌতি মাত্রেণ দেবদেহং ভবেদ্ধ্রুবম্॥

"নিশ্বাস বন্ধ করিয়া নাভিগ্রন্থি মেরুপৃষ্ঠে একশতবার সংযুক্ত করিবে,—ইহার নামই অগ্নিসার ধৌতি। অগ্নিসার ধৌতি করিলে উদরাময় বিদূরিত হইয়া জঠরাগ্নির অত্যন্ত বৃদ্ধি হয়। ইহা পরম গোপনীয়,—ইহা সাধনে মানুষ সুরদেহ প্রাপ্ত হইয়া থাকে।"

শিষ্য। কি প্রকারে নাভিগ্রন্থি মেরুপৃষ্ঠে সংযুক্ত করিবে?

গুরু। প্রথমে নিশ্বাস রুদ্ধ করিয়া নাভিগ্রন্থির স্থলে মনঃ সংযোগ করিয়া মেরুপৃষ্ঠে সংযোগের চিন্তা করিবে,—নিশ্বাস নিরুদ্ধ করিয়া পর পর সাতবার এইরূপ চিন্তা করিবে। এইরূপ ক্রিয়া করিতে করিতে অবশেষে নাভিগ্রন্থি আপনিই নিযুক্ত হইবে। এবং সাধকের পূরণ হইবে।

শিষ্য। অপর বহিষ্কৃত ধৌতি কি, তাহা বলুন?

গুরু। অন্ত ধৌতির অপর বহিষ্কৃত ধৌতি বলিতেছি,—শোন।

বহিষ্কৃত ধৌতি।—

কাকী মুদ্রাং শোধয়িত্বা পূরয়েদুদরং মরুৎ।
ধারয়েদর্দ্ধযামন্তু চালয়েদধোবর্ত্মনা।
এষা ধৌতিঃ পরা গোপ্যা ন প্রকাশ্যা কদাচন॥

কাকী মুদ্রা করিয়া, অর্থাৎ কাকচঞ্চুর ন্যায় মুখ করিয়া বায়ু পান (বহির্বায়ু টানিয়া লইয়া) করিয়া উদর পূর্ণ করিবে। তারপরে ঐ বায়ু উদরের মধ্যে অর্দ্ধ প্রহর কাল রক্ষা করিবে এবং তৎপরে সেই বায়ুকে অধোপথে ধীরে ধীরে বহিষ্কৃত করিয়া দিতে হইবে,—ইহাকেই বহিষ্কৃত ধৌতি বলে।

শিষ্য। উদর মধ্যে অর্দ্ধ প্রহর কাল বায়ু ধারণ করিয়া রাখা অত্যন্ত কঠিন কথা।

গুরু। কঠিন কথা সন্দেহ নাই। কিন্তু একদিনেই কি ঐ কার্য্য অভ্যস্ত হয়? ক্রমে ক্রমে অভ্যাস করিতে হয়। প্রথমে অর্দ্ধদণ্ড, তারপরে একদণ্ড, তারপরে দুই দণ্ড—এইরূপে ক্রমে ক্রমে অর্দ্ধ প্রহর কাল বায়ু ধারণের ক্ষমতা জন্মিবে। এ সকল অভ্যাস করিতে হয়।

ইহার পরে নাড়ী প্রক্ষালন করিতে হয়,—সে কাজ বড় কঠিন। গুরুর নিকট না দেখিয়া—বিশেষ অভ্যস্ত না করিয়া সে কাজে হস্তক্ষেপ করিতে নাই। তাহা এই প্রকার।—

প্রক্ষালন।—

নাভিমগ্নো জলে স্থিত্বা শক্তিনাড়ীং বিসর্জ্জয়েৎ।
করাভ্যাং ক্ষালয়েন্নাড়ীং যাবন্মলবিসর্জ্জনম্।
তাবৎ প্রক্ষাল্য নাড়ীঞ্চ উদরে বেশয়েৎ পুনঃ॥

ইদং প্রক্ষালনং গোপ্যং দেবানামপি-দুর্ল্লভম্।
কেবলং ধৌতিমাত্রেণ দেবদেহো ভবেদ্ধ্রুবম্॥

প্রাগুক্তরূপ বায়ু গ্রহণ, বিধারণ ও নিষ্কাষণ অভ্যস্ত হইলে সাধক ঐরূপ করিয়া তৎপরে নাভিমগ্ন জলে অবস্থান করতঃ শক্তি নাড়ী বাহির করিবে, এবং যে পর্য্যন্ত তাহার মল সকল নিঃশেষরূপে ধৌত না হইবে, তাবৎ হস্ত দ্বারা প্রক্ষালন করিবে। উত্তমরূপে ধৌত হইলে তখন পুনরায় ঐ নাড়ী উদরমধ্যে প্রবেশ করাইয়া যথাস্থানে স্থাপন করিবে। এই প্রক্ষালন সুরগণেরও দুষ্প্রাপ্য, এবং ইহা অতীব গুপ্ত। কিন্তু অত্যন্ত দুষ্কর কার্য্যও বটে। যোগশাস্ত্রেও ইহা সাবধানের সহিত সম্পন্ন করিতে উপদেশ দেন এবং সাধারণের ইহাতে অধিকার নাই বলেন। যথাঃ—

যামার্দ্ধং ধারণাশক্তিং যাবন্ন সাধয়েন্নরঃ।
বহিষ্কৃতং মহদ্ধৌতিস্তাবচ্চৈব ন জায়তে॥

"যতদিন যামার্দ্ধকাল পর্য্যন্ত নিশ্বাস রুদ্ধ করিয়া থাকিতে শক্তি না জন্মে, তত দিন এই বহিষ্কৃত-ধৌতিকার্য্য করা সম্পাদন হইবে না।"

অন্তর্ধৌতি চারি প্রকার, এইরূপ সাধন করিতে হয়। অতঃপর ধৌতির অপরাংশ দন্তধৌতি শিখিতে হয়।

শিষ্য। দন্তধৌতি কি প্রকার, তাহা বলুন।

গুরু। দন্তধৌতি পাঁচ প্রকার। যথাঃ—

দন্তধৌতি।—

দন্তমূলং জিহ্বামূলং রন্ধ্রঞ্চ কর্ণযুগ্মযোঃ।
কপালরন্ধ্রং পঞ্চৈতে দন্তধৌতির্ব্বিধীয়তে॥

"দন্তমূল ধৌতি, জিহ্বামূল ধৌতি, কর্ণরন্ধ্রদ্বয়ধৌতি এবং কপাল-রন্ধ্র ধৌতি— দন্তধৌতি এই পঞ্চস্থান ধৌতি দ্বারা সম্পন্ন করিতে হয়।

শিষ্য। দন্ত মূল ধৌতি কি প্রকার করিতে হয়।

গুরু। দন্ত হইতে ক্লেদাদি নিষ্কাষণ এবং দন্ত মূল দৃঢ় করণার্থই দন্তমূল ধৌতি করিতে হয়।

খাদিরেণ রসেনাথ মৃত্তিকয়া চ শুদ্ধয়া।
মার্জ্জয়েদ্দন্তমূলঞ্চ যাবৎ কিল্বিষমাহরেৎ॥
দন্তমূলং পরা ধৌতির্যোগিনাং যোগসাধনে।
নিত্যং কুর্য্যাৎ প্রভাতে চ দন্তরক্ষণহেতবে।
দন্তমূলং ধাবনাদিকার্য্যেষু যোগিনাং মতং॥

"খয়ের-রস অথবা বিশুদ্ধ মৃত্তিকা (এঁটেল মাটী) দ্বারা দাঁতের সমস্ত ময়লা বিদূরিত না হওয়া পর্য্যন্ত দন্তমূল মার্জ্জনা করিবে। যোগিদিগের যোগসাধনে দন্ত-মূলধৌতি অবশ্য কর্ত্তব্য এবং শ্রেষ্ঠ বলিয়া কথিত হয়। সাধক প্রতিদিন প্রভাতে দন্তমূল ধৌতি অবশ্য করিবেন, ইহাতে দন্তমূল রক্ষা হয়,—কারণ দন্তমূলে মলসঞ্চয় হইলে দন্তমূল নড়িয়া যায়, এবং ক্রমে ক্রমে পড়িয়া যায়। তারপরে জিহ্বা শোধন করিতে হয়। জিহ্বা শোধন এই প্রকারে করিতে হয়ঃ—

অথাতঃ সংপ্রবক্ষ্যামি জিহ্বাশোধনকারণম্।
জরামরণরোগাদীন্ নাশয়েদ্দীর্ঘলম্বিকা॥

জিহ্বাশোধনের কথা বলা হইতেছে—জিহ্বামূল শোধনদ্বারা জিহ্বা দীর্ঘ হয়, এবং জরা-মরণ-রোগাদি বিনষ্ট হয়।

তর্জ্জনী মধ্যমানামা অঙ্গুলীত্রয়যোগতঃ।
বেশয়েদ্গলমধ্যেতু মার্জ্জয়েল্লম্বিকামূলম্।
শনৈঃ শনৈ র্মার্জয়িত্বা কফদোষং নিবারয়েৎ॥
মার্জ্জয়েন্নবনীতেন দোহয়েচ্চ পুনঃ পুনঃ।
তদগ্রং লৌহযন্ত্রেণ কর্ষয়িত্বা শনৈঃ শনৈঃ॥

নিত্যং কুর্য্যাৎ প্রযত্নেন রবেরুদয়কেঽস্তকে।
এবং কৃতে চ নিত্যে চ লম্বিকা দীর্ঘতাং ব্রজেৎ॥

তর্জ্জনী, মধ্যমা ও অনামিকা এই তিনটি অঙ্গুলী একত্র সন্নিবিষ্ট ও লম্বিত করিয়া গলার মধ্যে প্রবিষ্ট করাইয়া জিহ্বার মূলদেশ শনৈঃ শনৈঃ মার্জ্জনা করিবে। এইরূপে মার্জ্জনা করিলে, মানবের শ্লেষ্মা দোষ নিবারণ হয়। তদনন্তর নবনীত দ্বারা জিহ্বা মার্জ্জন ও দোহন করিবে এবং তৎপরে জিহ্বাগ্র পুনঃ পুনঃ আকর্ষণ পূর্ব্বক বাহির করিবে ও লৌহযন্ত্র (লৌহের "জিব আচ্ড়া") দ্বারা কর্ষণ করিয়া মল দূর করিবে। সূর্য্যের উদয় ও অস্তকালে নিত্য এইরূপ করিতে করিতে জিহ্বার দীর্ঘতা ও বিশুদ্ধি সম্পাদন হয়।

শিষ্য। কর্ণ ধৌতি কি, তাহা বলুন।

গুরু। কর্ণ ধৌতিও কর্ণ রন্ধ্রের বিশুদ্ধি সম্পাদক কার্য্য বিশেষ।

তর্জ্জন্যনামিকাযোগান্মার্জয়েৎ কর্ণরন্ধ্রয়োঃ।
নিত্যমভ্যাসযোগেন নাদান্তরং প্রকাশয়েৎ॥

তর্জ্জনী ও অনামিকা এই দুই অঙ্গুলীর যোগে কর্ণদ্বয়ের রন্ধ্র মার্জ্জনা করিবে—প্রত্যহ এইরূপ করিতে করিতে নূতন শব্দ শ্রুত হইয়া থাকে।

শিষ্য। কপালরন্ধ্র প্রয়োগ কি?

গুরু। কপালরন্ধ্র প্রয়োগ এইরূপঃ—

বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠেন দক্ষেণ মার্জ্জয়েদ্ ভালরন্ধ্রকং।
এবমভ্যাসযোগেন কফদোষং নিবারয়েৎ॥
নাড়ী নির্ম্মলতাং যাতি দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে।
নিদ্রান্তে ভোজনান্তে চ দিবান্তে চ দিনে দিনে॥

দক্ষিণ হস্তের বৃদ্ধাঙ্গুলী দ্বারা কপালরন্ধ্র মার্জ্জনা করিবে। প্রত্যহ নিদ্রা হইতে উঠিয়া, ভোজন সমাপন করিয়া এবং দিবাবসানে এইরূপ করিবে,—ইহাতে কফদোষ নষ্ট, নাড়ী বিশুদ্ধি ও দিব্যদৃষ্টি প্রাপ্ত হয়।

শিষ্য। কথাটা বুঝিতে পারিলাম না।

গুরু। কি বুঝিতে পারিলে না?

শিষ্য। কেবল মাত্র, প্রত্যহ দক্ষিণ হস্তের বৃদ্ধাঙ্গুলী দ্বারা কপাল-রন্ধ্র মার্জ্জনা করিলে কফদোষ নিবারণ, নাড়ী শুদ্ধি ও দিব্য দৃষ্টি লাভ হইবে কেন? ইহাতে কি শক্তি আছে?

গুরু। কি সে কি শক্তি আছে তাহা তুমি আমি বুঝিব কি প্রকারে? এজগতে শক্তি রহস্য কেহই জানিতে পারে না। তবে কিছু দিবস ঐ প্রকার করিয়া দেখিও, নিশ্চয়ই তোমার ঐরূপ শক্তি লাভ হইবে। যাঁহারা যোগযুক্ত মহাপুরুষ, তাঁহারা যাহা বলিয়া গিয়াছেন, তাহা নিশ্চয়ই ফলপ্রদ,—অনেকেই এরূপ করিয়া ফললাভে সমর্থ হইয়াছেন।

শিষ্য। অতঃপর আপনি ধৌতিযোগোক্ত হৃদ্ধৌতির কথা বলুন।

গুরু। হৃদ্ধৌতি তিন প্রকার।

হৃদ্ধৌতি।—

হৃদ্ধৌতিং ত্রিবিধাং কুর্য্যাদ্দণ্ডবমনবাসসা।

দণ্ডধৌতি, বমনধৌতি ও বাসধৌতি—হৃৎ-ধৌতি এই ত্রিবিধ॥

দণ্ডধৌতি এই প্রকার :—

রম্ভাদণ্ডং হরিদ্রাদণ্ডং বেত্রদণ্ডং তথৈব চ।
হৃন্মধ্যে চালয়িত্বা তু পুনঃ প্রত্যাহরেচ্ছনৈঃ॥
কফপিত্তং তথাক্লেদং রেচয়েদূর্দ্ধ্ববর্ত্মনা।
দণ্ডধৌতি বিধানেন হৃদ্রোগং নাশয়েদ্ধ্রুবং॥

কলার মাইজ, হরিদ্রার মাইজ বা বেতের মাইজ গলদেশ দিয়া হৃদয়ের অভ্যন্তর প্রদেশে প্রবেশ করাইয়া দিবে, এবং মুহুর্মুহুঃ বাহির ও প্রবেশ করাইবে। ইহাকেই দণ্ডধৌতি বলে—দণ্ডধৌতির আচরণ দ্বারা শ্লেষ্মা, পিত্ত, ক্লেদ প্রভৃতি নিষ্ক্রান্ত হয়, এবং হৃদ্রোগ বিনাশ হয়।

এস্থলে তোমাকে ঐ সম্বন্ধে আর একটু উপদেশ দেই। একদিনে একেবারেই মাইজটা হৃদয়দেশে প্রবেশ করাইতে নাই। আর প্রথমে মাইজে একটু ঘৃত মাখাইয়া লইয়া গলগহ্বরে প্রবেশ করাইবে, হয়ত তাহাতে দুই একদিন বমিও হইতে পারে,—তারপরে অভ্যাসে হৃদয়-দেশ পর্য্যন্ত মাইজ প্রবেশ করাইতে পারা যাইবে। এই মাইজের সঙ্গেই শ্লেষ্মাদি ক্লেদ পদার্থ উঠিয়া আসিতে দেখা যায়।

তারপরে বমনধৌতি।

ভোজনান্তে পিবেদ্বারি চাকণ্ঠপূরিতং সুধীঃ।
ঊর্দ্ধদৃষ্টিং ক্ষণং কৃত্বা তজ্জলং বময়েৎ পুনঃ।
নিত্যমভ্যাসযোগেন কফপিত্তং নিবারয়েৎ॥

ভোজনান্তে আকণ্ঠ পূর্ণ করিয়া জল পান করিবে, তারপরে কিয়ৎ-ক্ষণ ঊর্দ্ধদৃষ্টিতে থাকিয়া সেই জল বমন করিয়া ফেলিতে হয়। ইহাকে বমনধৌতি বলে। বমনধৌতি অভ্যাস ও নিত্য অনুষ্ঠান করিলে কফ-পিত্ত নিবারণ হয়।

শিষ্য। আহারান্তে ঐরূপ বমন করিলে আহার্য্য পদার্থও ত বমন হইয়া যাইবে? ঐরূপ নিত্য করিলে, মানুষ কৃশ হইয়া যাইবে।

গুরু। হাঁ, প্রথমে কিছুদিন আহার্য্য পদার্থ বমন হইয়া যাইবে বটে, কিন্তু পরে শুধু জলই বমন হইয়া যাইবে। প্রথম প্রথম আহার্য্য বমন হইয়া গেলেও ক্ষতি নাই—পুনরায় আহার করিলেই হয়। কিন্তু কয়েকদিন এইরূপে অভ্যাস হইলে, আর বমন হইবে না।

শিষ্য। বাস-ধৌতি কি ?

গুরু। বস্ত্র দ্বারা অন্তর্ধৌতি করার নাম বাসধৌতি।

চতুরঙ্গুলবিস্তারং সূক্ষ্মবস্ত্রং শনৈর্গ্রসেৎ।
পুনঃ প্রত্যাহরেদেতৎ প্রোচ্যতে ধৌতিকর্ম্মকং॥
গুল্মজ্বরপ্লীহকুষ্ঠং কফপিত্তং বিনশ্যতি।
আরোগ্যং বলপুষ্টিঞ্চ ভবেত্তস্য দিনে দিনে॥

চারি অঙ্গুলী বিস্তৃত খুব চিকণ ও পরিষ্কার বস্ত্র ধীরে ধীরে গিলিবে, এবং ধীরে ধীরে তাহা টানিয়া বাহির করিবে। ইহাকেই বাসধৌতি বলে। ইহা করিলে গুল্ম, জ্বর, প্লীহা, কুষ্ঠ, কফ ও পিত্ত প্রভৃতি রোগ সকল বিনষ্ট হয় এবং দিন দিন বল-পুষ্টি-আরোগ্য লাভ হইয়া থাকে।

শিষ্য। চারি অঙ্গুলি বিস্তৃত বস্ত্রখণ্ড বলিলেন,—কিন্তু লম্বা কতখানি, তাহা বলেন নাই।

গুরু। গ্রহযামলে উক্ত হইয়াছে ;—

চতুরঙ্গুলবিস্তারং হস্তপঞ্চদশেন তু।
গুরূপদিষ্টমার্গেণ সিক্তং বস্ত্রং শনৈর্গ্রসেৎ।
ততঃ প্রত্যাহরেচ্চৈতৎ ক্ষালনং ধৌতিকর্ম্ম তৎ।
শ্বাসঃ কাসঃ প্লীহা কুষ্ঠং কফরোগাশ্চ বিংশতিঃ।
ধৌতিকর্ম্ম প্রসাদেন শুধ্যন্তে চ ন সংশয়ঃ॥

গুরু-সকাশে উপদেশ লইয়া চারি অঙ্গুলীবিস্তৃত ও পনর হাত লম্বা সূক্ষ্মবস্ত্র একখানি শীতল জলে ভিজাইয়া লইবে। তৎপরে তাহা ধীরে ধীরে গ্রাস করিবে, এবং তদনন্তর ধীরে ধীরে বাহির করিবে। ইহাই বাস-ধৌতি। এইরূপ করিলে শ্বাস, কাস, প্লীহা, কুষ্ঠ ও বিংশতি প্রকার কফরোগ বিনষ্ট হয় ও দেহ শোধন হয়।

শিষ্য। গুরু-সকাশে কি উপদেশ লইতে হয় ?

গুরু। উপদেশ লইতে হয়, প্রথমে কি প্রকারে উহা অভ্যাস করিতে হয়।

শিষ্য। আপনি তাহা আমাকে বলিয়া দিন।

গুরু। প্রথমে অত বড় বস্ত্রখানি উদরস্থ করিতে অবশ্যই কষ্ট হইবে। প্রথমে একটুখানি গিলিবে এবং বাহির করিয়া ফেলিবে, কিন্তু সাবধান! যেন গলা চিরিয়া না যায়,— ক্রমে ক্রমে বৃদ্ধি করিবে। আর এক কথা,—যদি প্রথম প্রথম গিলিতে কষ্ট হয়, তবে খুব গাঢ় করিয়া মিছরি ভিজাইবে, এবং সেই মিছরির রসে একটু বস্ত্র ভিজাইবে, এবং সেইটুকু গিলিবে—মিষ্টস্বাদে তখন আর গিলিতে কষ্ট হইবে না,—এইরূপ প্রথম প্রথম অভ্যাস করিবে।

শিষ্য। এইবার ধৌতি-যোগের অন্তর্গত মূল শোধনের কথা বলুন।

গুরু। মূলশোধন ক্রিয়া যে প্রকারে সম্পাদন করিতে হয়, তাহা বলিতেছি।

মূল-শোধন।—

অপানক্রূরতা তাবৎ যাবন্মূলং ন শোধয়েৎ।
তস্মাৎ সর্ব্বপ্রযত্নেন মূলশোধনমাচরেৎ॥

যাবৎকাল পর্য্যন্ত মূলশোধন না হয়, তাবৎকাল পর্য্যন্ত অপান-ক্রূরতা বিদ্যমান থাকে। সুতরাং সযত্নে মূলশোধন করা কর্ত্তব্য। মূল শব্দে এখানে গুহ্যদেশ। গুহ্যদেশ প্রক্ষালন করাকে মূলশোধন বলে। গুহ্যদেশ প্রক্ষালিত হইলে অপানবায়ুর ক্রূরতা অপনোদিত হয়, সুতরাং কোষ্ঠকাঠিন্য, আমাজীর্ণ প্রভৃতি বিনষ্ট হয়।

পীতমূলস্য দণ্ডেন মধ্যমাঙ্গুলিনাপি বা।
যত্নেন ক্ষালয়েদ্ গুহ্যং বারিণা চ পুনঃপুনঃ॥

বারয়েৎ কোষ্ঠকাঠিন্যমামাজীর্ণং নিবারয়েৎ।
কারণং কান্তিপুষ্ট্যোশ্চ দীপনং বহ্নিমণ্ডলং॥

হরিদ্রার মূলযোগে বা মধ্যম অঙ্গুলিচাপে জলদ্বারা পুনঃপুনঃ গুহ্য-দেশ ক্ষালন করিবে অর্থাৎ ধৌত করিবে।

গুহ্যদেশ অর্থে গুহ্যের উপর বুঝিতে হইবে না। গুহ্যমধ্যে হরিদ্রা-মূল বা অঙ্গুলিচাপে জলদ্বারা ধৌত করিতে হয়। কিন্তু সাবধান, হইয়া ইহা সম্পন্ন করিতে হয়,—যেন গুহ্যে কোন প্রকার আঘাত বা বেদনা না লাগে।

শিষ্য। শোধন পদ্ধতির কেবল ধৌতিযোগের কথা শুনিলাম, এক্ষণে অন্যান্য যোগের কথা বলুন।

গুরু। ধৌতির পরে বস্তিযোগ। অতএব আগে বস্তিযোগের কথা বলিব।

বস্তিযোগ।—

বস্তিযোগ দুই প্রকার। জলবস্তি ও শুষ্কবস্তি।

জলবস্তিঃ শুষ্কবস্তির্বস্তিঃ স্যাদ্দ্বিবিধা স্মৃতা।
জলবস্তিং জলে কুর্য্যাচ্ছুষ্কবস্তিং সদা ক্ষিতৌ॥

বস্তি দুই প্রকার,—জলবস্তি ও শুষ্কবস্তি। জলে জলবস্তি এবং স্থলে শুষ্কবস্তি সাধন করিতে হয়।

নাভিমগ্নজলে পায়ুং ন্যস্তবানুৎকটাসনঃ।
আকুঞ্চনপ্রসারঞ্চ জলবস্তিং সমাচরেৎ॥
প্রমেহঞ্চ উদাবর্ত্তং ক্রূরবায়ুং নিবারয়েৎ।
ভবেৎ স্বচ্ছন্দদেহশ্চ কামদেবসমোভবেৎ॥

নাভি ডুবিয়া যায়, এই পরিমিত কোন নদীর জলে থাকিয়া উৎকটা-

সন করিবে, তৎপরে গুহ্যদেশ, আকুঞ্চন ও প্রসারণ করিবে। ইহাকেই জলবস্তি বলে। জলবস্তি করিলে প্রমেহ, উদাবর্ত্ত, ক্রূরবায়ু বিনষ্ট হয়।

শিষ্য। উৎকটাসন কিরূপে করিতে হয়?

গুরু। আসনের কথা যখন বলিব, তখন এসব বুঝিতে পারিবে। এখন এই কথাগুলি শুনিয়া লও,—একেবারে সমস্ত কথা বলিতে গেলে, গোলপাকাইয়া যাইবে।

শিষ্য। শুষ্কবস্তি কিরূপ, তাহা বলুন।

গুরু। শুষ্কবস্তি, স্থলে করিতে হয়।

বস্তিঃ পশ্চিমোত্তানেন চালয়িত্বা শনৈর্বুধঃ।
অশ্বিনীমুদ্রয়া পায়ুমাকুঞ্চয়েৎ প্রসারয়েৎ॥
এবমভ্যাসযোগেন কোষ্ঠদোষো ন বিদ্যতে।
বিবর্দ্ধয়েজ্জঠরাগ্নিং আমবাতং বিনাশয়েৎ॥

জলের মধ্যে পশ্চিমোত্তান আসনে উপবেশন করতঃ ক্রমে ক্রমে নাভির অধোদেশ চালিত করিবে এবং অশ্বিনীমুদ্রা দ্বারা গুহ্য আকুঞ্চন ও প্রসারণ করিতে হইবে। এইরূপ করিলে শুষ্কবস্তিযোগ সাধন করা হয়। শুষ্কবস্তিযোগ করিলে কোষ্ঠদোষ ও আমবাত নিবারণ হয়, এবং জঠরাগ্নির বৃদ্ধি হইয়া থাকে।

শিষ্য। অতঃপর শোধনাদি নেতিযোগের কথা বলুন।

গুরু। নেতিযোগ এই প্রকার।

নেতিযোগ।—

বিতস্তিমানং সূক্ষ্মসূত্রং নাসানালে প্রবেশয়েৎ।
মুখান্নির্গময়েৎ পশ্চাৎ প্রোচ্যতে নেতি কর্ম্ম তৎ॥
সাধয়েন্নেতি কর্ম্মাণি খেচরীং সিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ।
কফদোষা বিনশ্যন্তি দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে॥

আধ হাত পরিমাণ সূক্ষ্মসূত্র একটি ধীরে ধীরে নাসারন্ধ্রে প্রবেশ করাইয়া দিবে, এবং ধীরে ধীরে উহা মুখ-বিবর হইতে বাহির করিয়া ফেলিবে। ইহাকেই নেতিযোগ বলে। নেতিকর্ম্ম সাধনা দ্বারা খেচরী সিদ্ধি প্রাপ্ত হয় এবং শ্লেষ্মাদোষ নিবারণ ও দিব্য দৃষ্টি লাভ হয়।

অতঃপর লৌলিকীযোগের কথা বলিতেছি।

লৌলিকীযোগ।—

অমন্দবেগে তুন্দঞ্চ ভ্রাময়েদুভপার্শ্বয়োঃ।
সর্ব্বরোগান্নিহন্তীহ দেহানলবিবর্দ্ধনম্॥

বেগ সহকারে উদরকে উভয়পার্শ্বে ভ্রামিত করিবে। এইরূপ করিলেই লৌলিকীযোগ সাধন করা হয়। লৌলিকীযোগসাধনে সমস্ত রোগ বিনষ্ট হয়, এবং দেহাগ্নি বৃদ্ধি পায়।

শিষ্য। শোধনাঙ্গ ত্রাটকযোগের কথা বলুন। আমি শুনিয়াছি, ত্রাটকযোগের দ্বারা যোগী বহু ফললাভ করিয়া থাকে।

গুরু। সব যোগের দ্বারাই ফললাভ হইয়া থাকে। যোগসাধনাঙ্গ কিছুই নিষ্ফল নহে। এক্ষণে ত্রাটকযোগের কথা বলিতেছি, শোন।

ত্রাটকযোগ।—

নিমেষোন্মেষকং ত্যক্ত্বা সূক্ষ্মলক্ষ্যং নিরীক্ষয়েৎ।
যাবদশ্রূণি পতন্তি ত্রাটকং প্রোচ্যতে বুধৈঃ॥
এবমভ্যাসযোগেন শাম্ভবী জায়তে ধ্রুবম্।
নেত্ররোগা বিনশ্যন্তি দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে॥

যতক্ষণ নেত্রদ্বয় হইতে অশ্রুপাত না হয়, ততক্ষণ পর্য্যন্ত নির্নিমেষ-নয়নে কোন এক সূক্ষ্মবস্তুর প্রতি দৃষ্টিপাত করিয়া থাকিতে হয়।

এইরূপ করিলেই ত্রাটকযোগ সাধনা করা হয়,—এবং ইহার অভ্যাস-দ্বারা শাম্ভবী মুদ্রা সিদ্ধি হয়, এবং চক্ষুর পীড়া বিনষ্ট হয়।

শিষ্য। ত্রাটকযোগশিক্ষার প্রণালী আমাকে বুঝাইয়া দিউন।

গুরু। কোন একটি ধাতু বা প্রস্তরের দ্রব্যের উপরে লক্ষ্য রাখিয়া নিমেষ না ফেলিয়া চাহিয়া থাকিলে, সহজেই ফললাভ হইয়া থাকে। ঐরূপ চাহিয়া থাকিবার সময় শরীর না নড়ে,—মন কোন প্রকারে বিচলিত না হয়,—এইরূপে যতক্ষণ চক্ষু দিয়া জল না পড়ে, ততক্ষণ চাহিয়া থাকিবে। অভ্যাসে—ক্রমে ক্রমে বহু সময় ঐরূপ প্রকারে চাহিয়া থাকিবার শক্তি জন্মিবে। ইহা অভ্যাস হইলে চক্ষুর দোষ নষ্ট হয়, নিদ্রা-তন্দ্রাদি আয়ত্তীভূত হয়, ও চক্ষুর রশ্মি-নির্গমপ্রণালী প্রভৃতি বিশুদ্ধ হইয়া থাকে।

গাঢ়াতপে স্বপ্রতিবিম্বমীশ্বরম্,
নিরীক্ষ্য বিস্ফারিতলোচনদ্বয়ঃ।
যদাঽম্বরে পশ্যতি স্বপ্রতীকম্।
নভোঽঙ্গনে তৎক্ষণমেব পশ্যতি॥

প্রখর রৌদ্রের সময় আত্ম-প্রতিবিম্ব (ছায়া) নিরীক্ষণ পূর্ব্বক আকাশে নেত্রদ্বয় বিস্ফারিত করিবেক। অনন্তর, ক্রমে যখন চত্বরে আত্মপ্রতীক দৃষ্ট হইবেক, তখন তাহা আকাশেও দৃষ্ট হইবেক। এই প্রক্রিয়ায় সিদ্ধ হইলে যোগী গগনচর সিদ্ধপুরুষদিগকেও দেখিতে পাইবেন।

ভ্রূদ্বয়ের অন্তরস্থ বিন্দুকেন্দ্রে দৃষ্টিপূর্ব্বক একাগ্র হইয়া যতক্ষণ চক্ষুতে জল না আইসে, ততক্ষণ থাকিতে থাকিতে ক্রমে দৃষ্টি ঐ স্থলে আবদ্ধ হয়। এইরূপে ত্রাটকসিদ্ধি হইয়া থাকে।

শিষ্য। শোধন-ক্রিয়াঙ্গ পাঁচটি যোগের কথা বলা হইল, বাকি একটি—শেষের কথা অনুগ্রহ করিয়া বলুন।

গুরু। শোধনরূপ ষট্‌কর্ম্মের কপালভাতিযোগ বলিতে বাকি আছে,—তাহা বলিতেছি।

কপালভাতি।—

বাতক্রমেণ ব্যুৎক্রমেণ শীৎক্রমেণ বিশেষতঃ।
ভালভাতিং ত্রিধাকুর্য্যাৎ কফদোষং নিবারয়েৎ॥

কপালভাতি তিনপ্রকার,—বাতক্রম কপালভাতি, ব্যুৎক্রম কপাল ভাতি আর শীৎক্রম কপালভাতি। কপালভাতিযোগ সাধন করিলে, শ্লেষ্মদোষ বিনিবারিত হয়।

বাতক্রম কপালভাতি এইরূপে সাধন করিতে হয়,—

ইড়য়া পূরয়েদ্বায়ুং রেচয়েৎ পিঙ্গলা পুনঃ।
পিঙ্গলয়া পূরয়িত্বা পুনশ্চন্দ্রেণ রেচয়েৎ॥
পূরকং রেচকং কৃত্বা বেগেন ন তু চালয়েৎ।
এবমভ্যাসযোগেন কফদোষং নিবারয়েৎ॥

ইড়া নাড়ীদ্বারা (বাম নাসা) বায়ু পূরণ করত পিঙ্গলানাড়ী দ্বারা (দক্ষিণ নাসা) সেই বায়ু রেচন অর্থাৎ পরিত্যাগ করিবে, এবং দক্ষিণ নাসাদ্বারা বায়ু টানিয়া পূরণ করত বামনাসা দ্বারা ছাড়িয়া দিবে। বায়ুর পূরণ ও রেচন কালে বেগ প্রদান করিতে নাই। ইহার অভ্যাসদ্বারা কফদোষ নিবারণ হয়।

ব্যুৎক্রম কপালভাতিযোগ এইরূপ;—

নাসাভ্যাং জলমাকৃষ্য পুনর্ব্বক্ত্রেণ রেচয়েৎ।
পায়ং পায়ং ব্যুৎক্রমেণ শ্লেষ্মদোষং নিবারয়েৎ॥

নাসিকারন্ধ্রদ্বয় দ্বারা জল আকর্ষণ করিয়া মুখ দিয়া সেই জল বাহির করিয়া দিবে এবং মুখদ্বারা জল টানিয়া লইয়া নাসিকারন্ধ্রদ্বয় দিয়া বাহির করিয়া দিবে। ইহাকেই ব্যুৎক্রম কপালভাতি বলে। ইহার সাধনে কফদোষ নিবারণ হয়।

শীৎক্রম কপালভাতি এইরূপ ;—

শীৎকৃত্য পীত্বা বক্ত্রেণ নাসানালৈর্ব্বিরেচয়েৎ।
এবমভ্যাসযোগেন কামদেবসমো ভবেৎ॥
ন জায়তে বার্দ্ধক্যঞ্চ জরা নৈব প্রজায়তে।
ভবেৎ স্বচ্ছন্দদেহশ্চ কফদোষং নিবারয়েৎ॥

মুখ দিয়া শীৎকার সহকারে, জল লইয়া নাসারন্ধ্রদ্বয় দ্বারা সেইজল বাহির করিয়া দিতে হয়, ইহাই শীৎক্রম কপালভাতি। এই যোগ অভ্যাসের দ্বারা যোগীর কামদেবতুল্য দেহ হয়, এবং জরা ও বার্দ্ধক্য বিদূরিত হয়।

চতুর্থ পরিচ্ছেদ।

আসন।

শিষ্য। প্রাগুক্ত ষট্‌কর্ম্মদ্বারা দেহশোধন হয় এক্ষণে যাহাতে শরীর দৃঢ় হয়, সেই আসনের কথা বলুন।

গুরু। আসন বহুপ্রকার, এবং গ্রন্থভেদে, সেই আসনসকলের মধ্যে অনুষ্ঠান-বিষয়ে কিছু প্রভেদও পরিলক্ষিত হইয়া থাকে। যাহা বর্ত্তমানে সকলে করিয়া থাকে, এবং যাহা সুখসাধ্য, আমি এইরূপ আসনের কথাই এস্থলে বলিতেছি, শ্রবণ কর।

শাস্ত্রে আছে।—

আসনানি সমস্তানি যাবন্তো জীবজন্তবঃ।
চতুরশীতিলক্ষঞ্চ শিবেন কথিতং পুরা॥
তেষাং মধ্যে বিশিষ্টঞ্চ ষোড়শানাং শতং কৃতং।
তেষাং মধ্যে মর্ত্ত্যলোকে দ্বাত্রিংশদাসনং শুভং॥

পৃথিবীতলে জীব-জন্তু যেমন অসংখ্য,—আসনও তদ্রূপ অসংখ্য। পুরাকালে শিবকর্ত্তৃক চতুরশীতিলক্ষ আসন কীর্ত্তিত হইয়াছিল। ঐ চতুরশীতিলক্ষ আসনের মধ্যে ষোড়শশত শ্রেষ্ঠ,—কিন্তু তাহার মধ্যে মর্ত্ত্যলোকে দ্বাত্রিংশৎ আসনই শুভকর।

শিষ্য। সেই আসন গুলি কি কি,—এবং কি প্রকার ভাবেই সে সকল অভ্যাস ও সাধন করিতে হয়, তাহা বলুন।

গুরু। প্রথমতঃ আসনগুলির নাম বলিতেছি।

সিদ্ধং পদ্মং তথা ভদ্রং মুক্তং বজ্রঞ্চ স্বস্তিকং।
সিংহঞ্চ গোমুখং বীরং ধনুরাসনমেব চ॥
মৃতং গুপ্তং তথা মাৎস্যং মৎস্যেন্দ্রাসনমেব চ।
গোরক্ষং পশ্চিমোত্তানং উৎকটং সঙ্কটং তথা॥
ময়ূরং কুক্কুটং কূর্ম্মং তথা চোত্তানকূর্ম্মকং।
উত্তানমণ্ডূকং বৃক্ষং মণ্ডূকং গরুড়ং বৃষং॥
শলভং মকরং উষ্ট্রং ভুজঙ্গঞ্চ যোগাসনং।
দ্বাত্রিংশদাসনানি স্যুর্ম্মর্ত্ত্যলোকে চ সিদ্ধিদম্॥

সিদ্ধাসন, পদ্মাসন, ভদ্রাসন, মুক্তাসন, বজ্রাসন, স্বস্তিকাসন, সিংহাসন, গোমুখাসন, বীরাসন, ধনুরাসন, মৃতাসন, গুপ্তাসন, মৎস্যাসন, মৎস্যেন্দ্রাসন, গোরক্ষাসন, পশ্চিমোত্তানাসন, উৎকটাসন, সঙ্কটাসন,

ময়ূরাসন, কুক্কুটাসন, কূর্ম্মাসন, উত্তানকূর্ম্মাসন, উত্তান মণ্ডূকাসন, বৃক্ষাসন, মণ্ডূকাসন, গরুড়াসন, বৃষাসন, শলভাসন, মকরাসন, উষ্ট্রাসন, ভুজঙ্গাসন ও যোগাসন;—এই দ্বাত্রিংশৎ আসনই মর্ত্ত্যলোকে সিদ্ধিপ্রদ।

সিদ্ধাসন,—

যোনিস্থানকমঙ্ঘ্রিমূল ঘটিতং সংপীড্য গুল্‌ফেতরং।
মেঢ্রে সংপ্রণিধায় চিবুকমথো কৃত্বা হৃদি প্যায়িনম্।
স্থাণুঃ সংযমিতেন্দ্রিয়োঽচলদৃশা পশ্যন্ ভ্রুবোরন্তরং।
এবং মোক্ষো বিধীয়তে ফলকরং সিদ্ধাসনং প্রোচ্যতে॥

সাধক গুল্‌ফ (পায়ের গোড়ালী) দ্বারা যোনিদেশ (গুহ্যদ্বারের উপরে ও জননেন্দ্রিয়ের নিম্নে ঠিক মাঝামাঝি স্থানে যোনি মণ্ডল) সম্যক্ প্রকারে নিপীড়ন অর্থাৎ চাপিয়া রাখিবে এবং অপর পায়ের গোড়ালী-দ্বারা জননেন্দ্রিয়ের উপরে (ঠিক গোড়ায়) রাখিবে। তৎপরে চিবুক হৃদয়োপরি স্থাপিত করিয়া ঊর্দ্ধদৃষ্টি হইয়া ভ্রূমধ্যে একদৃষ্টে চাহিয়া থাকিবে। শরীরটি অবক্র অবস্থায় রাখিতে হইবে, অর্থাৎ হেলিয়া ঢুলিয়া বাঁকিয়া না থাকে,—এবং মানসিক উদ্বেগ আদি সম্পূর্ণরূপে বর্জ্জন করিবে। ইহাকেই সিদ্ধাসন বলে।

যেনাভ্যাসবশাৎ শীঘ্রং যোগনিষ্পত্তিমাপ্নুয়াৎ।
সিদ্ধাসনং সদাসেব্যং পবনাভ্যাসিভিঃ পরম্॥

সিদ্ধাসন অভ্যাস করিলে, অতি শীঘ্র যোগনিষ্পত্তি লাভ হয়। প্রাণায়াম করিতে হইলে, এই সিদ্ধাসনই প্রশস্ত। সিদ্ধাসন করিয়া প্রাণায়াম অভ্যাস করিলে, তাহাতে খুব শীঘ্র ফললাভ হইয়া থাকে।

পদ্মাসন।—

উত্তানৌ চরণৌ কৃত্বা উরুসংস্থৌ প্রযত্নতঃ।
উরুমধ্যে তথোত্তানৌ পাণী কৃত্বা তু তাদৃশৌ॥
নাসাগ্রে বিন্যসেদ্দৃষ্টিং দন্তমূলঞ্চ জিহ্বয়া।
উত্তোল্য চিবুকং বক্ষ উত্থাপ্য পবনং শনৈঃ॥
যথাশক্তি সমাকৃষ্য পূরয়েদুদরং শনৈঃ।
যথাশক্তি ততঃ পশ্চাৎ রেচয়েদবিরোধতঃ॥
ইদং পদ্মাসনং প্রোক্তং সর্ব্বব্যাধিবিনাশনম্॥

বামউরুর উপরে দক্ষিণ চরণ এবং বামহস্ত চিৎ করিয়া রাখিবে, তারপর দক্ষিণ উরুর উপরে বামচরণ ও দক্ষিণহস্ত চিৎ করিয়া রাখিবে। অতঃপর নিজ নাসিকার অগ্রভাগে দৃষ্টি স্থির রাখিবে ও দন্তমূলে জিহ্বা সংস্থাপন করিবে। আর চিবুক এবং বক্ষঃস্থল উন্নত করিয়া যথাশক্তি বায়ু অল্পে অল্পে পূরণ করতঃ অবিরোধে যথাশক্তি ধারণ করিয়া পশ্চাৎ যথাশক্তি রেচন করিবে। ইহাই পদ্মাসন,—ইহার অভ্যাসে শরীরের ব্যাধি সমুদায় বিনষ্ট হয়। জড়তা, আলস্য, নিদ্রালুতা প্রভৃতি যোগ-বিঘ্নকর ব্যাধি দূরীভূত হয়।

অনুষ্ঠানে কৃতে প্রাণঃ সমশ্চলতি তৎক্ষণাৎ।
ভবেদভ্যসনে সম্যক্ সাধকস্য ন সংশয়ঃ॥

পূর্ব্ব কথিত পদ্মাসনের অনুষ্ঠানে প্রাণবায়ু সমানরূপে নাড়ীছিদ্রে চলিতে থাকে,—ইহাতে সাধকের পরম হিত সাধিত হয়।

পদ্মাসনে স্থিতোযোগী প্রাণাপানবিধানতঃ।
পূরয়েৎ স বিমুক্তঃ স্যাৎ সত্যং সত্যং বদাম্যহম্॥

পদ্মাসনস্থ যোগী যথাবিধানে প্রাণ ও অপান বায়ুর পূরণ রেচনাদি

করিতে সক্ষম হয়েন, এবং শুভ ও অশুভ সর্ব্বপ্রকার বন্ধন হইতে বিমুক্ত হইতে পারেন, সন্দেহ নাই।

ভদ্রাসন।—

গুল্‌ফৌ চ বৃষণস্যাধো ব্যুৎক্রমেণ সমাহিতঃ।
পাদাঙ্গুষ্ঠে করাভ্যাঞ্চ ধৃত্বা চ পৃষ্ঠদেশতঃ॥
জালন্ধরং সমাসাদ্য নাসাগ্রমবলোকয়েৎ।
ভদ্রাসনং ভবেদেতৎ সর্ব্বব্যাধিবিনাশনম্॥

কোষের নিম্নে গুল্‌ফদ্বয় বিপরীতভাবে রাখিয়া পৃষ্ঠ দিয়া হস্তদ্বয় প্রসারিত করতঃ পদযুগলের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠধারণ পূর্ব্বক জালন্ধরবন্ধ * করিয়া নাসিকার অগ্রভাগ অবলোকন করিবে। ইহাই ভদ্রাসন নামে খ্যাত,—এবং এই আসনের অভ্যাসে রোগসমূহ বিনষ্ট হয়।

মুক্তাসন।—

পায়ুমূলে বামগুল্‌ফং দক্ষগুল্‌ফং তথোপরি।
শিরোগ্রীবাসমং কায়ং মুক্তাসনন্তু সিদ্ধিদম্॥

পায়ুমূলে বামগোড়ালী বিন্যাস করতঃ দক্ষিণ গোড়ালী তাহার উপরে স্থাপন করিবে। তৎপরে মস্তক ও গ্রীবা সমভাবে রাখিয়া সরল-দেহে উপবিষ্ট হইবে। ইহাই মুক্তাসন। এই আসনের অভ্যাসে সাধক সিদ্ধিলাভ করিয়া থাকে।

---

* জালন্ধর বন্ধ এইরূপে করিতে হয়,—

বদ্ধ্বা গলশিরাজালং হৃদয়ে চিবুকং ন্যসেৎ।
বন্ধো জালন্ধরঃ প্রোক্তো দেবানামপি দুর্লভঃ॥

গলদেশের শিরাসমূহ আবদ্ধ করিয়া হৃদয়ে চিবুক রাখিলে জালন্ধর বন্ধ করা হয়।

বজ্রাসন।—

জঙ্ঘাভ্যাং বজ্রবৎ কৃত্বা গুদপার্শ্বে পদাবুভৌ।
বজ্রাসনং ভবেদেতৎ যোগিনাং সিদ্ধিদায়কং॥

জঙ্ঘাদ্বয় বজ্রের ন্যায় আকৃতি করিয়া গুহ্যের দুইদিকে চরণদ্বয় বিন্যস্ত করিবে। ইহাই বজ্রাসন।

স্বস্তিকাসন।—

জানূর্ব্বোরন্তরে কৃত্বা যোগী পাদতলে উভে।
ঋজুকায়ঃ সমাসীনঃ স্বস্তিকং তৎ প্রচক্ষতে॥

দুই জানু ও দুই উরুর মধ্যে দুই পায়ের তল বিন্যাস পূর্ব্বক ত্রিকোণাকার আসন বন্ধন করিয়া ঋজুভাবে উপবিষ্ট হইবে। ইহাই স্বস্তিকাসন।

সিংহাসন।—

গুল্ফৌ চ বৃষণস্যাধো ব্যুৎক্রমেণোর্দ্ধতাং গতঃ।
চিতিমূলৌ ভূমিসংস্থঃ কৃত্বা চ জান্বোরুপরি॥

পুংকোষের নীচে, গোড়ালী দুইটি পরস্পর উল্টাভাবে স্থাপন করতঃ উর্দ্ধদিকে বাহির করিয়া জানুদুইটি মাটীতে পাতিত করিবে এবং ব্যাত্তানন হইয়া জালন্ধর বন্ধ আশ্রয় করতঃ নাসিকার অগ্র নিরীক্ষণ করিবে। ইহাকেই সিংহাসন বলে। এই আসনের অভ্যাসে ও সাধনে সমস্ত রোগ নিবারণ হয়।

গোমুখাসন।—

পাদৌ চ ভূমৌ সংস্থাপ্য পৃষ্ঠপার্শ্বে নিবেশয়েৎ।
স্থিরকায়ং সমাসাদ্য গোমুখং গোমুখাকৃতিঃ॥

মাটীতে দুইটি পা রাখিয়া পৃষ্ঠের দুইদিকে নিবিষ্ট করিবে এবং সরল

ভাবে গোমুখের ন্যায় উন্নত-মুখ হইয়া উপবেশন করিবে। ইহাকেই গোমুখাসন বলে।

বীরাসন।—

একপাদমথৈকস্মিন্ বিন্যসেদুরুসংস্থিতম্।
ইতরস্মিংস্তথা পশ্চাদ্বীরাসনমিতীরিতম্॥

একখানি পা একটি উরুর উপরে রাখিয়া অন্য পা পশ্চাদ্দিকে রাখিলেই বীরাসন হইবে।

ধনুরাসন।—

প্রসার্য্য পাদৌ ভুবি দণ্ডরূপৌ
করৌ চ পৃষ্ঠে ধৃতপাদযুগ্মম্।
কৃত্বা ধনুস্তুল্য-বিবর্ত্তিতাঙ্গম্
নিগদ্য যোগী ধনুরাসনং তৎ॥

মাটীতে দণ্ডাকারে সমানভাবে পদদ্বয় প্রসারণ পূর্ব্বক পৃষ্ঠ ভাগ দিয়া দুই হস্ত দ্বারা ঐ পদদ্বয় ধারণ করিবে এবং দেহকে ধনুর ন্যায় বাঁকাইয়া রাখিবে। ইহাই ধনুরাসন।

মৃতাসন।—

উত্তানশববদ্ ভূমৌ শয়ানন্তু শবাসনম্।
শবাসনং শ্রমহরং চিত্তবিশ্রান্তিকারকম্॥

মাটীতে শবের ন্যায় শয়ন করিলেই মৃতাসন হইল। মৃতাসন শ্রম বিদূরিত করে এবং চিত্ত শ্রমও ইহাদ্বারা বিদূরিত হয়।

গুপ্তাসন —

জানুনোরন্তরে পাদৌ কৃত্বা পাদৌ চ গোপয়েৎ।
পাদোপরি চ সংস্থাপ্য গুদং গুপ্তাসনং বিদুঃ॥

হাঁটু দ্বয়ের মাঝখানে চরণদ্বয় রক্ষা করিয়া ঐ পদদ্বয়ের উপরে গুহ্যদেশ রক্ষা করিলেই গুপ্তাসন হইল।

মৎস্যাসন।—

মুক্ত পদ্মাসনং কৃত্বা উত্তানশয়নঞ্চরেৎ।
কূর্পরাভ্যাং শিরো বেষ্ট্য মৎস্যাসনন্তু রোগহ॥

মুক্ত পদ্মাসন বিন্যাস পূর্ব্বক কনুই দ্বারা শিরোদেশে বেষ্টন করত চিত হইয়া শয়ন করিলেই মৎস্যাসন হয়। মৎস্যাসন সর্ব্ব রোগ বিনাশ করিতে সমর্থ।

পশ্চিমোত্তান আসন।

প্রসার্য্য পাদৌ ভুবি দণ্ডরূপৌ
সংন্যস্তভালশ্চিতিযুগ্মমধ্যে।
যত্নেন পাদৌ চ ধৃতৌ করাভ্যাং
যোগীন্দ্রপীঠং পশ্চিমোত্তানমাহুঃ॥

চরণদ্বয় ভূতলে দণ্ডাকারে সরলভাবে প্রসারিত করতঃ হস্তদ্বয় মধ্যে শিরোদেশ বিন্যস্ত করিবে। ইহাই পশ্চিমোত্তান আসন।

মৎস্যেন্দ্র-আসন।—

উদরং পশ্চিমাভ্যাসং কৃত্বা তিষ্ঠতি যত্নতঃ।
নম্রাঙ্গবামপাদং হি দক্ষজানূপরিন্যসেৎ।
তত্র যাম্যং কূর্পরঞ্চ যাম্যকরে চ বক্ত্রকং।
ভ্রুবোর্ম্মধ্যে গতাং দৃষ্টিং পীঠং মাৎস্যেন্দ্রমুচ্যতে॥

উদরদেশ পূর্ব্বের ন্যায় ঋজুভাবে রক্ষা করত অবস্থান করিবে এবং বাম চরণ নত করিয়া দক্ষিণ জানুর উপরে রাখিবে;—তৎপরে তদুপরি

দক্ষিণ কনুই স্থাপন করিয়া দক্ষিণ হস্তের উপর মুখ রাখিবে এবং ভ্রূদ্বয়ের মধ্য দিয়া নিরীক্ষণ করিবে। ইহাকেই মৎস্যেন্দ্রাসন বলে।

গোরক্ষা-আসন।—

জানূর্ব্বোরন্তরে পাদৌ উত্তানাব্যক্ত সংস্থিতৌ।
গুল্ফৌ চাচ্ছাদ্য হস্তাভ্যামুত্তানাভ্যাং প্রযত্নতঃ॥
কণ্ঠসংকোচনং কৃত্বা নাসাগ্রমবলোকয়েৎ।
গোরক্ষাসনমিত্যাহ যোগিনাং সিদ্ধিকারণম্॥

জানুদ্বয় ও উরুর মধ্যে চরণদ্বয় চিৎ করিয়া গোপন ভাবে সংস্থাপন করিবে। তৎপরে দুই হস্তে দুই পায়ের গোড়ালী সমাবৃত করিবে এবং কণ্ঠ সংকোচন পূর্ব্বক নাসিকার অগ্রভাগ নিরীক্ষণ করিবে। ইহাকেই গোরক্ষাসন বলে। গোরক্ষাসন যোগিগণের সিদ্ধির হেতু বলিয়া জানিবে।

উৎকট আসন।—

অঙ্গুষ্ঠাভ্যামবষ্টভ্য ধরাং গুল্ফে চ খে গতৌ।
তত্রোপরি গুদং ন্যস্য বিজ্ঞেয়মুৎকটাসনম্॥

পাদাঙ্গুষ্ঠদ্বয় দ্বারা মৃত্তিকাস্পর্শ পূর্ব্বক গুল্ফ যুগলকে নিরালম্বভাবে শূন্যমার্গে উত্তোলিত করতঃ অবস্থিতি করিবে এবং ঐ গুল্ফযুগলের উপর গুহ্যদেশ রাখিবে। এইরূপ করিলে উৎকটাসন হয়।

সঙ্কট আসন।—

বামপাদং চিতের্মূলং সংন্যস্য ধরণীতলে।
পাদদণ্ডেন যাম্যেন বেষ্টয়েদ্বামপাদকং।
জানুযুগ্মে করযুগ্মমেতৎ সংকটমাসনম্॥

বামচরণ ও বাম হাঁটু মাটীতে রাখিয়া দক্ষিণ চরণ দ্বারা বামচরণ বেষ্টন করিবে, এবং তৎপরে জানুদ্বয়ের উপর করদ্বয় রাখিবে। ইহাই সঙ্কটাসন।

ময়ূরাসন।—

ধরামবষ্টভ্য করয়োস্তলাভ্যাং
তৎ কূর্পরে স্থাপিত-নাভিপার্শ্বম্।
উচ্চাসনো দণ্ডবদুত্থিতঃ খে
মায়ূরমেতৎ প্রবদন্তি পীঠম্॥

করতলদ্বয় দ্বারা ভূমি আশ্রয় করতঃ কণুইদ্বয়ের উপরিভাগে নাভির দুই পার্শ্ব স্থাপন করতঃ মুক্তপদ্মাসনবৎ পদদ্বয় পশ্চাদ্দিকে উর্দ্ধে সমুত্তোলন করিবে এবং দণ্ডবৎ ঋজুভাবে নভোমার্গে উৎপতিত হইবে। ইহাকে ময়ূরাসন বলে।

কুক্কুট-আসন।—

পদ্মাসনং সমাসাদ্য জানূর্ব্বোরন্তরে করৌ।
কূর্পরাভ্যাং সমাসীনো মঞ্চস্থঃ কুক্কুটাসনম্॥

কোন একটি মঞ্চের উপরে থাকিয়া মুক্ত পদ্মাসনের অনুষ্ঠান করিবে, তৎপরে জানুদ্বয়ের ও উরুর মধ্যভাগে হস্তদ্বয় সংস্থাপন করতঃ কণুইদ্বয় দ্বারা উপবিষ্ট হইবে। ইহাকেই কুক্কুটাসন বলে।

কূর্ম্ম-আসন।—

গুল্ফৌ চ বৃষণস্যাধো ব্যুৎক্রমেণ সমাহিতৌ।
ঋজুকায়শিরোগ্রীবং কূর্ম্মাসনমিতীরিতম্॥

কোষের নিচে পায়ের গোড়ালী দুইটি রাখিবে; তৎপরে মস্তক, গ্রীবা ও সমস্ত দেহ সরল ভাবে রক্ষা করিয়া উপবেশন করিবে,—ইহাই কূর্ম্মাসন।

উত্তানকূর্ম্ম-আসন।—

কুক্কুটাসন-বন্ধস্থং করাভ্যাং ধৃতকন্ধরম্।
পীঠং কূর্ম্মবদুত্তানমেতদুত্তানকূর্ম্মকম্॥

কুক্কুটাসন বন্ধ করিয়া করদ্বয় দ্বারা গ্রীবাদেশ ধারণ করিবে এবং কূর্ম্মের ন্যায় চিৎভাবে অবস্থান করিবে। ইহাকেই উত্তানকূর্ম্মাসন বলে।

উত্তানমণ্ডূক-আসন।—

মণ্ডূকাসনমধ্যস্থং কূর্পরাভ্যাং ধৃতং শিরঃ।
এতদ্ভেকবদুত্তানমেতদুত্তানমণ্ডূকম্॥

মণ্ডূকাসনে উপবেশন পূর্ব্বক কণুইদ্বয় দ্বারা শিরোদেশ ধারণ করতঃ মণ্ডূকের ন্যায় চিৎভাবে অবস্থিতি করিবে। ইহাই মণ্ডূকাসন।

বৃক্ষাসন।—

বামোরুমূলদেশে চ যাম্যপাদং নিধায় তু।
তিষ্ঠেত্তু বৃক্ষবদ্ভূমৌ বৃক্ষাসনমিদং বিদুঃ॥

দক্ষিণ পদ বাম উরুর মূলদেশে সংস্থাপন করিয়া বৃক্ষের ন্যায় সরল ভাবে ভূতলে অবস্থান করাকে বৃক্ষাসন বলে।

মণ্ডূকাসন।—

পাদতলৌ পৃষ্ঠদেশে অঙ্গুষ্ঠে দ্বে চ সংস্পৃশেৎ।
জানুযুগ্মং পুরস্কৃত্য সাধয়েন্মণ্ডুকাসনম্॥

চরণতলদ্বয় পৃষ্ঠদেশে লইয়া পদদ্বয়ের বৃদ্ধাঙ্গুলি পরস্পর সংলগ্নভাবে জানুদ্বয়ের সম্মুখে রাখিবে। ইহাকেই মণ্ডূকাসন বলে।

গরুড়-আসন।—

জঙ্ঘোরুভ্যাং ধরাং পীড্য স্থিরকায়ো দ্বিজানুনা।
জানূপরি করং যুগ্মং গরুড়াসনমুচ্যতে॥

উরুদ্বয় ও জঙ্ঘাযুগল দ্বারা ভূতল আক্রমণ পূর্ব্বক হাঁটুদ্বারা দেহ স্থিরভাবে রাখিয়া জানুযুগলের উপরি করদ্বয় সংস্থাপিত করিলেই গরুড়াসন হইয়া থাকে।

বৃষ-আসন।—

যাম্যগুল্ফে পায়ুমূলং বামভাগে পদেতরাৎ।
বিপরীতং স্পৃশেদ্ভূমিং বৃষাসনমিদং ভবেৎ॥

দক্ষিণ গুল্ফের উপরে গুহ্যদেশ সংস্থাপন করতঃ তাহার বামদিকে বামপদ উল্টাইয়া ধরিবে এবং ভূতল স্পর্শ করিবে। ইহাকেই বৃষাসন বলে।

শলভ-আসন।—

অধাস্যঃ শেতে করযুগ্মং বক্ষে,
ভূমিমবষ্টভ্য করয়োস্তলাভ্যাম্।
পাদৌ চ শূন্যে চ বিতস্তি চোর্দ্ধং,
বদন্তি পীঠং শলভং মুনীন্দ্রাঃ॥

অধোমুখে শায়িত হইয়া করদ্বয় বক্ষোদেশে স্থাপন করিবে, এবং করতল দুইটির দ্বারা ভূমি স্পর্শ করতঃ বিতস্তিদ্বয়-পরিমাণ শূন্যে চরণ দুইটি উর্দ্ধে রাখিবে। ইহাই শলভাসন।

মকর-আসন।—

অধাস্যঃ শেতে হৃদয়ং নিধায়,
ভূমৌ চ পাদৌ চ প্রসার্য্যমাণৌ।
শিরশ্চ ধৃত্বা করদণ্ডযুগ্মে,
দেহাগ্নিকারকং মকরাসনং তৎ॥

মৃত্তিকাতে বক্ষস্থল সংস্থাপন পূর্ব্বক অধোবদনে শয়ন করিবে।

তৎপরে চরণযুগল বিস্তৃত করিয়া মস্তক ধারণ করিবে। ইহাকেই মকরাসন বলে।

উষ্ট্রাসন।—

> অধাস্যঃ শেতে পদযুগ্মব্যস্তং,
> পৃষ্ঠে নিধায়াপি ধৃতং করাভ্যাম্।
> আকুঞ্চয়েৎ সম্যগুদরাস্যগাঢ়ং,
> ঔষ্ট্রঞ্চ পীঠং যোগিনো বদন্তি॥

অধোবদনে শয়ন করিয়া পদদ্বয় বিপরীত ভাবে পৃষ্ঠের দিকে লইবে। তৎপরে হস্তদ্বয় দ্বারা ঐ চরণযুগল ধারণ করতঃ মুখ ও উদর দৃঢ়রূপে সঙ্কুচিত করিবে। ইহাই উষ্ট্রাসন।

ভুজঙ্গ-আসন।—

> অঙ্গুষ্ঠনাভিপর্য্যন্তমধোভূমৌ বিনির্ন্যসেৎ।
> করতলাভ্যাং ধরাং ধৃত্বা ঊর্দ্ধশীর্ষঃ ফণীব হি।
> দেহাগ্নির্ব্বর্দ্ধতে নিত্যং সর্ব্বরোগবিনাশনম্।
> জাগর্ত্তি ভুজগী দেবী সাধনাৎ ভুজগাসনম্॥

নাভি হইতে পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ পর্য্যন্ত দেহের অধোভাগ ভূতলে সংস্থাপিত করতঃ করতলদ্বয় দ্বারা ভূমি আশ্রয় করিবে, এবং তদনন্তর সর্পবৎ হইয়া মস্তক ঊর্দ্ধভাগে উত্তোলন করিবে। ইহাকেই ভুজঙ্গাসন বলে। সম্যক্‌প্রকারে ভুজঙ্গাসন অভ্যাস হইলে কুণ্ডলী-শক্তি জাগ্রতা হয়।

যোগ-আসন।—

> উত্তানৌ চরণৌ কৃত্বা সংস্থাপ্য জান্বোরুপরি।
> আসনোপরি সংস্থাপ্য উত্তানং করযুগ্মকম্।

পূরকৈর্বায়ুমাকৃষ্য নাসাগ্রমবলোকয়েৎ।
যোগাসনং ভবেদেতৎ যোগিনাং যোগসাধনে॥

পদদ্বয় চিত করিয়া জানুদ্বয়ের উপরে রাখিবে এবং হস্তদ্বয় চিত করিয়া উহার উপরে সংস্থাপন করিবে। তৎপরে নাসারন্ধ্র দ্বারা বায়ু আকর্ষণ বা পূরক করতঃ নাসাগ্র নিরীক্ষণ করিয়া থাকিবে। ইহাই যোগাসন। যোগসাধন-বিষয়ে যোগাসন প্রশস্ত,—অতএব ইহা সর্ব্বথা অভ্যাস করিবে।

পঞ্চম পরিচ্ছেদ।

মুদ্রা।

শিষ্য। আপনি পূর্ব্বে বলিয়াছেন, ষট্‌কর্ম্মদ্বারা দেহ শোধিত, আসনদ্বারা দৃঢ় এবং মুদ্রা দ্বারা স্থিরতা প্রাপ্ত হয়। এক্ষণে দয়া করিয়া সেই মুদ্রাসকলের বিষয় বলুন।

গুরু। মুদ্রাসকলের বিষয় বলিতেছি, কিন্তু তৎপূর্ব্বে জিজ্ঞাসা করিতে চাহি,—মুদ্রা দ্বারা স্থিরতা প্রাপ্ত হয়, কিন্তু কিসের স্থিরতা প্রাপ্ত হয়, বুঝিয়াছ?

শিষ্য। দেহের কি?

গুরু। না।

শিষ্য। তবে কিসের?

গুরু। মনের।

শিষ্য। চিত্তস্থির হইবার উপায় মুদ্রা,—অতি উত্তম কথা। কিন্তু কিপ্রকারে মুদ্রা দ্বারা তাহা সম্পন্ন হয়, তাহা আমাকে বলুন? মুদ্রাত দৈহিক ক্রিয়া মাত্র।

গুরু। হাঁ, দৈহিক ক্রিয়া। শাস্ত্র বলেন :—

সশৈলবনধাত্রীণাং যথাধারোঽহি নায়কঃ।
সর্ব্বেষাং হটতন্ত্রাণাং তথাধারা হি কুণ্ডলী।
সুপ্তা গুরুপ্রসাদেন যদা জাগর্ত্তি কুণ্ডলী।
তদা পদ্মানি সর্ব্বাণি ভিদ্যন্তে গ্রন্থয়োঽপি চ।
প্রাণস্য শূন্য-পদবী তদা রাজপথায়তে।
যদা চিত্তং বিনালম্বং তদা কালস্য বঞ্চনম্।
তস্মাৎ সর্ব্বপ্রযত্নেন প্রবোধয়িতুমীশ্বরীম্।
ব্রহ্মরন্ধ্রমুখে সুপ্তাং মুদ্রাভ্যাসং সমাচরেৎ॥

মহাভুজঙ্গ অনন্ত যেরূপ সশৈল বনসমাকীর্ণ ধরার আধার, তদ্রূপ দেহমধ্যস্থ কুণ্ডলীশক্তি সমগ্র হঠতন্ত্রের আধার। কুণ্ডলীশক্তি দেহমধ্যে নিদ্রিতা আছেন,—গুরু-প্রসাদে সেই কুণ্ডলীশক্তি জাগ্রত হইলেই দেহস্থ ষট্‌চক্রের পদ্মসমূহ এবং গ্রন্থিসকল ভেদ হইয়া যায়,—কাজেই তখন প্রাণবায়ু সুষুম্না-ছিদ্র-পথ দিয়া অনায়াসে যাতায়াত করিতে পারে। ইহাতে বিনা অবলম্বনে চিত্ত স্থির হয়, এবং এইরূপ স্থির হইলে মানুষ দেবত্ব ও মুক্তি পর্য্যন্ত লাভ করিতে সক্ষম হয়। এই জন্যই কুণ্ডলিনী শক্তিকে জাগ্রত করার প্রয়োজন, এবং কুণ্ডলিনী জাগরণ করিতে হইলেই মুদ্রা অভ্যাস করিতে হয়।

অতএব মুদ্রা দ্বারা মনেরই স্থিরতা সংসাধিত হইয়া থাকে। মনের স্থিরতা হইলে সিদ্ধিলাভে বিলম্ব হয় না। তাই যোগশাস্ত্রে মুদ্রার সুখ্যাতি অনেক, এবং উহা নিত্য কর্ত্তব্য বলিয়া ব্যাখ্যাত। যথা :—

মুদ্রাণাং দশকং হ্যেতৎ ব্যাধি-মৃত্যুবিনাশনম্।
দেবেশি! কথিতং দিব্যমষ্টৈশ্বর্য্যপ্রদায়কম্।
বল্লভং যোগিনামেতৎ দুর্ল্লভং মরুতামপি।

গোপনীয়ং প্রযত্নেন যথা রত্নাকরণ্ডকম্।
কস্যচিন্নৈব বক্তব্যং কুলস্ত্রীসুরতম্ যথা॥

এই দশবিধ মুদ্রা ব্যাধি ও মৃত্যু-বিনাশক এবং অষ্টৈশ্বর্য্য-প্রদায়ক। যোগীদিগের বল্লভ অর্থাৎ অতি প্রিয়। ইহা অতি গোপনে রাখিবে।

শিষ্য। এক্ষণে আপনি মুদ্রার বিষয় বলুন। মুদ্রা কয় প্রকার?

গুরু। মুদ্রা বহুল,—তারমধ্যে পঞ্চবিংশতিপ্রকার মুদ্রাই যোগিগণের অবলম্বন। তাহা এই:—

মহামুদ্রা নভোমুদ্রা উড্ডীয়ানং জলন্ধরম্।
মূলবন্ধো মহাবন্ধো মহাবেধশ্চ খেচরী॥
বিপরীতকরী যোনির্বজ্রোলী শক্তিচালনী।
তাড়াগী মাণ্ডবী মুদ্রা শাম্ভবী পঞ্চধারণা॥
অশ্বিনী পাশিনী কাকী মাতঙ্গী চ ভুজঙ্গিনী।
পঞ্চবিংশতিমুদ্রানি সিদ্ধিদানীহ যোগিনাম্॥

মহামুদ্রা, নভোমুদ্রা, উড্ডীয়ান, জলন্ধর, মূলবন্ধ, মহাবন্ধ, মহাবেধ, খেচরী, বিপরীতকরণী, যোনি, বজ্রোলী, শক্তিচালনী, তাড়াগী, মাণ্ডবী, শাম্ভবী, পঞ্চধারণা * অশ্বিনী, পাশিনী, কাকী, মাতঙ্গী ও ভুজঙ্গিনী এই পঞ্চবিংশতি প্রকার মুদ্রা যোগিগণের সিদ্ধিপ্রদা বলিয়া জানিবে।

শিষ্য। মহামুদ্রা বন্ধন কি প্রকারে করিতে হয়?

গুরু। তাহা বলিতেছি,—শোন।

মহামুদ্রা।—

পায়ুমূলং বামগুল্ফে সংপীড্য দৃঢ়যত্নতঃ।
যাম্যপাদং প্রসার্য্যাথ করৈর্ধৃতপদাঙ্গুলঃ॥

---

* অধোধারণ বা পার্থিবীধারণা, আম্ভসী ধারণা, বৈশ্বানরী ধারণা, বায়বী ধারণা, নভোধারণা বা আকাশী ধারণা,—এই পঞ্চ ধারণা।

কণ্ঠসংকোচনং কৃত্বা ভ্রুবোর্মধ্যং নিরীক্ষয়েৎ।
মহামুদ্রাভিধা মুদ্রা কথ্যতে চৈব সূরিভিঃ॥

দৃঢ়যত্ন হইয়া গুহ্যদেশ বামগুল্ফ দ্বারা চাপিয়া দক্ষিণ চরণ প্রসারিত করিবে। তৎপরে হস্তদ্বারা পায়ের আঙ্গুল ধরিয়া কণ্ঠ সঙ্কোচন করতঃ স্থিরদৃষ্টিতে ভ্রুযুগলের মধ্যভাগ নিরীক্ষণ করিবে। ইহাই মহামুদ্রা।

মহামুদ্রা আর একপ্রকার আছে। আমার পরিচিত অনেক যোগী এইরূপ মহামুদ্রা অভ্যাস করিয়াছেন। তাঁহারা বলেন,—এইরূপ মহামুদ্রার অনুষ্ঠানেই শীঘ্র সুফল লাভ হয়। সে প্রকার এই :—

পাদমূলেন বামেন যোনিং সংপীড্য দক্ষিণম্।
পাদং প্রসারিতং কৃত্বা করাভ্যাং ধারয়েদ্দৃঢ়ম্॥
কণ্ঠে বক্ত্রং সমারোপ্য ধারয়েদ্বায়ুমূর্দ্ধতঃ।
যথা দণ্ডাহতঃ সর্পো দণ্ডাকারঃ প্রজায়তে॥
ঋজ্বীভূতা তথা শক্তিঃ কুণ্ডলী সহসা ভবেৎ।
তদা সা মরণাবস্থা জায়তে দ্বিপুটাশ্রিতা॥
ততঃ শনৈঃ শনৈরেব রেচয়েত্তং ন বেগতঃ।
ইয়ং খলু মহামুদ্রা তব স্নেহাৎ প্রকাশ্যতে॥

যোনিদেশকে বা-পায়ের গোড়ালী দ্বারা চাপিয়া দক্ষিণ পা প্রসারিত করিয়া দুই হস্তদ্বারা দৃঢ়রূপে ধরিবে। তৎপরে মুখ কণ্ঠে সংন্যস্ত করিয়া কুম্ভক দ্বারা বায়ু নিরোধ করিবে। দণ্ডাহত সর্প যেমন দণ্ডাকার হইয়া উঠে, সেইরূপ কুণ্ডলিনী শক্তি হঠাতই সরলভাব ধারণ করেন। তদনন্তর কুম্ভকরুদ্ধ বায়ু ধীরে ধীরে ও সাবধানে রেচন করিবে।

শিষ্য। নভোমুদ্রা কি প্রকার, তাহা বলুন।

গুরু। নভোমুদ্রা এইরূপ ;—

নভোমুদ্রা।—

যত্র যত্র স্থিতো যোগী সর্ব্বকার্য্যেষু সর্ব্বদা।
ঊর্দ্ধজিহ্বঃ স্থিরো ভূত্বা ধারয়েৎ পবনং সদা।
নভোমুদ্রা ভবেদেষা যোগিনাং রোগনাশিনী॥

সর্ব্বদা এবং সর্ব্বকর্ম্মে যোগী স্থির ও ঊর্দ্ধজিহ্ব হইয়া কুম্ভকদ্বারা বায়ু রোধ করিবে,—ইহাকেই নভোমুদ্রার সাধন কহে। ইহাতে যোগীর সমস্ত রোগ বিনষ্ট হয়।

উড্ডীয়ান বন্ধ।

উদরে পশ্চিমং তানং নাভেরূর্দ্ধন্তু কারয়েৎ।
উড্ডীয়ানং কুরুতে যত্তদ্‌বিশ্রান্তং মহাখগঃ।
উড্ডীয়ানং ত্বসৌ বন্ধো মৃত্যু-মাতঙ্গ-কেশরী॥

নাভির ঊর্দ্ধ ও পশ্চিমদ্বারকে উদরে সমভাবে আকুঞ্চিত করিবে, অর্থাৎ জঠরের নিম্নস্থ গুহ্যাদি চক্রান্তর্গত নাড়ীপুঞ্জকে নাভির ঊর্দ্ধে সমুত্তোলিত করিবে। ইহাকেই উড্ডীয়ানবন্ধ বলে। উড্ডীয়ানবন্ধ মুদ্রা অভ্যাসে মৃত্যু-ভয় নিবারণ হয়।

জালন্ধরবন্ধ।—

কণ্ঠসংকোচনং কৃত্বা চিবুকং হৃদয়ে ন্যসেৎ।
জালন্ধরে কৃতে বন্ধে ষোড়শাধারবন্ধনম্।
জালন্ধরং মহামুদ্রা মৃত্যোশ্চ ক্ষয়কারিণী॥
সিদ্ধং জালন্ধরং বন্ধং যোগিনাং সিদ্ধিদায়কম্।
ষণ্মাসমভ্যসেদ্ যো হি স সিদ্ধো নাত্র সংশয়ঃ॥

কণ্ঠদেশ সংকোচনপূর্ব্বক হৃদয়ে চিবুক রক্ষা করিলেই জালন্ধরবন্ধ হয়। জালন্ধরবন্ধ দ্বারা ষোড়শবিধ আধারবন্ধ সাধিত হয় এবং মৃত্যু

জয় হয়। ছয়মাস অনুষ্ঠান করিলে সাধক ইহাতে সিদ্ধিলাভ করিতে সক্ষম হইবেন।

মূলবন্ধ।—

পার্ষ্ণিনা বামপাদস্য যোনিমাকুঞ্চয়েত্ততঃ।
নাভিগ্রন্থিং মেরুদণ্ডে সংপীড্য যত্নতঃ সুধীঃ॥
মেঢ্রং দক্ষিণগুল্‌ফে তু দৃঢবন্ধং সমাচরেৎ।
জরাবিনাশিনী মুদ্রা মূলবন্ধো নিগদ্যতে॥

বামগুল্‌ফ দ্বারা গুহ্যদেশ আকুঞ্চন পূর্ব্বক যত্নসহকারে মেরুদণ্ডে নাভিগ্রন্থি সংযুক্ত ও পীড়ন করিবে। আর উপস্থকে দক্ষগুল্‌ফ দ্বারা দৃঢ়ভাবে সংবদ্ধ করিয়া রাখিবে। ইহাই মূলবন্ধনমুদ্রা,—ইহার অভ্যাসে জরা নষ্ট হয়।

মহাবন্ধ।—

বামপাদস্য গুল্‌ফে তু পায়ুমূলং নিরোধয়েৎ।
দক্ষপাদেন তদ্‌গুল্‌ফং সংপীড্য যত্নতঃ সুধীঃ॥
শনৈঃ শনৈশ্চালয়েৎ পার্ষ্ণিং যোনিমাকুঞ্চয়েচ্ছনৈঃ।
জালন্ধরে ধারয়েৎ প্রাণান্মহাবন্ধো নিগদ্যতে॥

বামগুল্‌ফ দ্বারা পায়ুমূল নিরোধপূর্ব্বক দক্ষিণ চরণ দ্বারা যত্নসহকারে বামগুল্‌ফ আপীড়ন করিয়া শনৈঃ শনৈঃ গুহ্যদেশ পরিচালিত করিবে। এবং ধীরে ধীরে গুহ্যদেশকে আকুঞ্চন করিবে ও জালন্ধরবন্ধ দ্বারা প্রাণ বায়ু ধারণ করিতে হইবে। ইহাই মহাবন্ধ বলিয়া কথিত।

মহাবেধ।—

রূপযৌবনলাবণ্যং নারীণাং পুরুষং বিনা।
মূলবন্ধমহাবন্ধৌ মহাবেধং বিনা তথা॥

মহাবন্ধং সমাসাদ্য উড্ডীনকুম্ভকং চরেৎ।
মহাবেধঃ সমাখ্যাতো যোগিনাং সিদ্ধিদায়কঃ॥

রমণীর রূপ-যৌবন স্বামী ব্যতিরেকে যেমন নিষ্ফল হয়, তদ্রূপ মহাবেধ-বিহীন মূলবন্ধ ও মহাবন্ধ বিফল হইয়া থাকে। প্রথমতঃ মহামুদ্রাবন্ধনের অনুষ্ঠান করতঃ উড্ডীয়ানবন্ধ করতঃ কুম্ভকপ্রভাবে বায়ু নিরোধ করিলেই মহাবেধ হইয়া থাকে। মহাবেধ দ্বারা যোগিগণ সিদ্ধিলাভ করিয়া থাকেন।

খেচরীমুদ্রা।—

জিহ্বাধো নাড়ীং সংছিন্নাং রসনাং চালয়েৎ সদা।
দোহয়েন্নবনীতেন লৌহযন্ত্রেণ কর্ষয়েৎ॥
এবং নিত্যং সমভ্যাসাল্লম্বিকা দীর্ঘতাং ব্রজেৎ।
যাবদ্‌গচ্ছেৎ ভ্রুবোর্মধ্যে তদা গচ্ছতি খেচরী॥
রসনাং তালুমধ্যে তু শনৈঃ শনৈঃ প্রবেশয়েৎ।
কপাল-কুহরে জিহ্বা প্রবিষ্টা বিপরীতগা।
ভ্রুবোর্মধ্যে গতা দৃষ্টির্মুদ্রা ভবতি খেচরী॥
ন চ মূর্চ্ছা ক্ষুধা তৃষ্ণা নৈবালস্যং প্রজায়তে।
ন চ রোগো জরা মৃত্যুর্দেবদেহঃ প্রজায়তে॥
নাগ্নিনা দহ্যতে গাত্রং ন শোষয়তি মারুতঃ।
ন দেহং ক্লেদয়ন্ত্যাপো দংশয়েন্ন ভুজঙ্গমঃ॥
লাবণ্যঞ্চ ভবেদ্‌গাত্রে সমাধির্জায়তে ধ্রুবম্।
কপালবক্ত্রসংযোগে রসনা রসমাপ্নুয়াৎ॥
নানা রসসমুদ্ভূতমানন্দঞ্চ দিনে দিনে।
আদৌ লবণক্ষারঞ্চ ততস্তিক্তকষায়কম্॥

নবনীতং ঘৃতং ক্ষীরং দধি-তক্র-মধূনি চ।
দ্রাক্ষারসঞ্চ পীযূষং জায়তে রসনোদকম্ ॥

জিহ্বার নিম্নভাগে জিহ্বামূল ও জিহ্বা এই দুইটিকে সংযুক্ত করতঃ যে নাড়ী আছে, তাহা ছেদন করিয়া সর্ব্বদা রসনার নীচে রসনার অগ্রদেশকে পরিচালিত করিবে। আর জিহ্বাকে নবনীত দ্বারা দোহন করতঃ লৌহময়ী লেখনী দ্বারা জিহ্বা কর্ষণ করিতে হইবে। প্রতিদিন এই প্রকার করিলে জিহ্বা দীর্ঘতা প্রাপ্ত হয়। ক্রমে ক্রমে অভ্যাস দ্বারা রসনাকে এইরূপ লম্বিত করিবে যে, উহা অনায়াসে ভ্রূদ্বয়ের মধ্য-স্থল স্পর্শ করিতে পারে। জিহ্বাকে ক্রমে ক্রমে তালুমূল-মধ্যে লইয়া যাইবে। তালুদেশের মধ্যস্থ গহ্বরকেই কপালকুহর বলে। জিহ্বাকে ঐ কপালকুহরের মধ্যে ঊর্দ্ধদিকে বিপরীতভাবে প্রবেশিত করাইয়া ভ্রূযুগলের মধ্যভাগ নিরীক্ষণ করিবে। ইহাকেই খেচরীমুদ্রা বলে।

এই খেচরীমুদ্রার অভ্যাস করিলে, মূর্চ্ছা, ক্ষুধা বা তৃষ্ণা নিবারণ হয়। অর্থাৎ সেই সাধককে ক্লেশ প্রদান করিতে পারে না। আলস্যও তাঁহার শরীরে স্থান পায় না। রোগ জরা এবং মরণ তাঁহাকে আক্র-মণ করে না। তিনি সুরদেহ-সদৃশ দেহ প্রাপ্ত হয়েন।

যিনি খেচরীমুদ্রার অভ্যাস করেন, অগ্নিদ্বারা তিনি দগ্ধ হয়েন না, বায়ু কর্ত্তৃক শুষ্ক বা জলদ্বারা আর্দ্র হন না এবং সর্পেও তাঁহাকে দংশন করিতে পারে না।

খেচরী মুদ্রার সাধনে সাধকের দেহে অপূর্ব্ব লাবণ্য সমুদিত হইয়া থাকে এবং সমাধিলাভে সামর্থ্য জন্মে। কপাল ও মুখ এই দুইটির মিলনে তাঁহার জিহ্বায় নানারূপ অনুত্তম রসের সঞ্চার হয়। যিনি এই খেচরীমুদ্রার অনুষ্ঠান করেন, তাঁহার রসনায় অহরহ অদ্ভুত রসের সঞ্চার হয় এবং তাঁহার চিত্তমধ্যে অনুদিন আনন্দধারা প্রবাহিত থাকে।

সেই সাধকের রসনাতে সর্ব্বাগ্রে লবণ রস, পরে ক্ষার রস, তদনন্তর তিক্তরস, পরে কষায় রস এবং তৎপরে নবনীত, ঘৃত, দধি, তক্র, মধু, দ্রাক্ষা ও অমৃত প্রভৃতি নানারসের উদয় হইয়া থাকে।

বিপরীত-করণী মুদ্র —

নাভিমূলে বসেৎ সূর্য্যস্তালুমূলে চ চন্দ্রমাঃ।
অমৃতং গ্রসতে সূর্য্যস্ততো মৃত্যুবশো নরঃ॥
ঊর্দ্ধে চ নীয়তে সূর্য্যশ্চন্দ্রঞ্চ অধ আনয়েৎ।
বিপরীত-করী মুদ্রা সর্ব্বতন্ত্রেষু গোপিতা॥
ভূমৌ শিরশ্চ সংস্থাপ্য করযুগ্মং সমাহিতঃ।
ঊর্দ্ধপাদং স্থিরো ভূত্বা বিপরীত-করী মতা॥
মুদ্রেয়ং সাধয়েন্নিত্যং জরাং মৃত্যুঞ্চ নাশয়েৎ।
স সিদ্ধঃ সর্ব্বলোকেষু প্রলয়েঽপি ন সীদতি॥

নাভিমূলে সূর্য্যনাড়ী এবং তালুমূলে চন্দ্রনাড়ী অধিষ্ঠিত রহিয়াছে। সহস্রদল কমল হইতে যে অমৃতধারা বিগলিত হয়, সূর্য্যনাড়ী ঐ অমৃত পান করে। এই জন্য জীবগণ কালগ্রাসে পতিত হইয়া থাকে। যদি চন্দ্রনাড়ী দ্বারা ঐ অমৃত পান করা যায়, তাহা হইলে কিছুতেই তাহার মরণ হয় না। এইজন্যই যোগবলে সূর্য্যনাড়ীকে ঊর্দ্ধভাগে এবং চন্দ্র-নাড়ীকে অধোদেশে আনয়ন করা যোগীর বিধেয়। এই বিপরীতকরণী মুদ্রার অনুষ্ঠান দ্বারা নাড়ী উক্তরূপে আনয়ন করা যায়। মস্তক ভূতলে সংস্থাপন পূর্ব্বক হস্তযুগল পাতিয়া রাখিবে। আর পদদ্বয় ঊর্দ্ধদিকে সমুত্থাপিত করিয়া কুম্ভক দ্বারা বায়ুরোধ করতঃ সমাসীন হইবে। ইহাকে বিপরীতকরণী মুদ্রা বলে।

যে ব্যক্তি প্রত্যহ এই মুদ্রা সাধন করেন, জরা ও মরণ তৎসমীপে

পরাভূত হয় এবং তিনিই সর্ব্বত্র সিদ্ধ বলিয়া পরিবর্ত্তিত হয়েন। প্রলয়-কালেও তিনি অবসন্ন হয়েন না।

যোনি মুদ্রা।

সিদ্ধাসনং সমাসাদ্য কর্ণচক্ষুর্নসোমুখম্।
অঙ্গুষ্ঠতর্জ্জনীমধ্যানামাদিভিশ্চ সাধয়েৎ॥
কাকীভিঃ প্রাণং সংকৃষ্য অপানে যোজয়েত্ততঃ।
ষট্‌চক্রাণি ক্রমাদ্ধ্যাত্বা হুঁ হংস-মনুনা সুধীঃ॥
চৈতন্যমানয়েদ্দেবীং নিদ্রিতা যা ভুজঙ্গিনী।
জীবেন সহিতাং শক্তিং সমুত্থাপ্য করাম্বুজে॥
শক্তিময়ঃ স্বয়ং ভূত্বা পরং শিবেন সঙ্গমম্।
নানাসুখং বিহারঞ্চ চিন্তয়েৎ পরমং সুখম্॥
শিবশক্তিসমাযোগাদেকান্তং ভুবি ভাবয়েৎ।
আনন্দঞ্চ স্বয়ং ভূত্বা অহং ব্রহ্মেতি সম্ভবেৎ॥
যোনিমুদ্রা পরা গোপ্যা দেবানামপি দুর্ল্লভা।
সকৃত্তু লাভসংসিদ্ধিঃ সমাধিস্থঃ স এব হি॥
ব্রহ্মহা ভ্রূণহা চৈব সুরাপী গুরুতল্পগঃ।
এতৈঃ পাপৈর্ন লিপ্যেত যোনিমুদ্রানিবন্ধনাৎ॥
যানি পাপানি ঘোরাণি উপপাপানি যানি চ।
তানি সর্ব্বাণি নশ্যন্তি যোনিমুদ্রা-নিবন্ধনাৎ।
তস্মাদভ্যসনং কুর্য্যাদ্‌যদি মুক্তিং সমিচ্ছতি॥

প্রথমে সিদ্ধাসন করিয়া উপবেশন করিবে। তৎপরে কর্ণদ্বয় অঙ্গুষ্ঠদ্বয় দ্বারা, নয়নদ্বয় তর্জ্জনীদ্বারা, নাসিকাদ্বয় মধ্যমাদ্বয় দ্বারা এবং অনামিকা-দ্বয় দ্বারা মুখমণ্ডল নিরুদ্ধ করিবে। তৎপরে কাকীমুদ্রাযোগে প্রাণ-বায়ুকে আকর্ষণপূর্ব্বক অপান বায়ুর সহিত সংযুক্ত করিবে। অনন্তর

দেহাভ্যন্তরস্থ ষট্‌চক্রকে পৃথক্ পৃথক্ এবং পর পর সবিশেষরূপে চিন্তা করিবে এবং ঐ চক্রষট্‌ক চিন্তা করিতে করিতে "হুঁ" ও "হংস" এই দুইটি মন্ত্রদ্বারা কুণ্ডলী দেবীকে জাগরিতা করিবে, অর্থাৎ ঐরূপ ক্রিয়া সম্যক্ সুসাধিত হইলেই কুণ্ডলী জাগরিতা হয়েন। তখন সেই জাগ্রতা কুণ্ডলীর সহিত জীবাত্মার মিলন করিয়া শিরস্থ সহস্রারকমলে সমুত্থাপিত করিয়া (প্রথম প্রথম ঐরূপ চিন্তা করিবে। চিন্তা করিতে করিতে উহা আপনিই সুসিদ্ধ হইয়া থাকে) যোগী এইরূপ চিন্তা করিবেন যে,—"আমি শক্তিময় হইয়া পরমশিবের সহিত সঙ্গমাসক্ত হইয়াছি, এবং তাহাতে পরম আনন্দ-ভোগ ও বিহার করিতেছি এবং শিবশক্তির সংযোগে আমিই আনন্দময় পরম ব্রহ্ম।" ইহাই যোনিমুদ্রা। এই মুদ্রা অত্যন্ত গুহ্য এবং দেবতাগণেরও দুষ্প্রাপ্য। এই মুদ্রার সাধনে সাধক সিদ্ধিলাভে নিশ্চয়ই সক্ষম হইয়া থাকেন। আর ইহার সাধনে সমাধি লাভে ক্ষমতা জন্মিয়া থাকে।

ব্রহ্মহত্যা, সুরাপান, গুরুতল্প গমন প্রভৃতি মহাপাতক রাশি এই মুদ্রার সাধনে দূরীভূত হয়। তদ্ভিন্ন মর্ত্ত্যভূমে যে সকল অতি পাতক বা উপপাতক আছে, তৎসমুদায়ও যোনিমুদ্রার সাধনে বিদূরিত হইয়া যায়। মুক্তীচ্ছু মানবগণ সযত্নে যোনিমুদ্রার অনুষ্ঠান করিবেন।

বজ্রোলী মুদ্রা।

ধরামবষ্টভ্য করয়োস্তলাভ্যাং,
ঊর্দ্ধে ক্ষিপেৎ পাদযুগং শিরঃ খে।
শক্তিপ্রবোধায় চিরজীবনায়,
বজ্রোলীমুদ্রা মুনয়ো বদন্তি॥

অয়ং যোগো যোগশ্রেষ্ঠো যোগিনাং মুক্তিকারণম্।
অয়ং হিতপ্রদো যোগো যোগিনাং সিদ্ধিদায়কঃ॥

এতদ্‌যোগপ্রসাদেন বিন্দুসিদ্ধির্ভবেদ্ ধ্রুবম্।
সিদ্ধে বিন্দৌ মহাযত্নে কিং ন সিধ্যতি ভূতলে।
ভোগেন মহতা যুক্তো যদি মুদ্রাং সমাচরেৎ।
তথাপি সকলা সিদ্ধিস্তস্য ভবতি নিশ্চিতম্॥

করতলদ্বয় ভূমিতলে স্থিরভাবে রাখিয়া ঊর্দ্ধভাগে পদযুগল ও মস্তক উত্তোলন করিবে। ইহাকেই বজ্রোলীমুদ্রা বলে। এই মুদ্রার সাধনে শরীরে বল ও দীর্ঘজীবন লাভ হয়।

যোগশাস্ত্রের মতে ইহা শ্রেষ্ঠ মুদ্রা। ইহাদ্বারা মুক্তি ও সিদ্ধিলাভ করা যায়।

বজ্রোলীমুদ্রা সম্যক্ অনুষ্ঠিত হইলে বিন্দুসিদ্ধি হয়, অর্থাৎ এই মুদ্রার আচরণ করিলে বিন্দু ক্ষরণ হয় না এবং বিন্দু ধারণ ক্ষমতা জন্মে। বিন্দু অর্থে শুক্র। বিন্দু সিদ্ধি হইলে মর্ত্ত্যভূমে এমন কোন্ কর্ম্ম আছে যাহা সিদ্ধ না করা যায়? ভোগী ব্যক্তিও এই মুদ্রা অনুষ্ঠানে সমস্ত সিদ্ধিলাভ করিতে পারেন।

শক্তিচালনী মুদ্রা।

মূলাধারে আত্মশক্তিঃ কুণ্ডলী পরদেবতা।
শায়িতা ভুজগাকারা সার্দ্ধত্রিবলয়ান্বিতা॥
যাবৎ সা নিদ্রিতা দেহে তাবজ্জীবঃ পশুর্যথা।
জ্ঞানং ন জায়তে তাবৎ কোটিযোগং সমভ্যসেৎ॥
উদ্ঘাটয়েৎ কবাটঞ্চ যথা কুঞ্চিকয়া হঠাৎ।
কুণ্ডলিন্যাঃ প্রবোধেন ব্রহ্মদ্বারং প্রভেদয়েৎ॥
নাভিং সংবেষ্ট্য বস্ত্রেণ ন চ নগ্নো বহিঃস্থিতঃ।
গোপনীয়গৃহে স্থিত্বা শক্তিচালনমভ্যসেৎ॥

বিতস্তিপ্রমিতং দীর্ঘং বিস্তারে চতুরঙ্গুলম্।
মৃদুলং ধবলং সূক্ষ্মং বেষ্টনাম্বরলক্ষণম্॥
এবমম্বরযুক্তঞ্চ কটিসূত্রেণ যোজয়েৎ॥
ভস্মনা গাত্রসংলিপ্তং সিদ্ধাসনং সমাচরেৎ।
নাসাভ্যাং প্রাণমাকৃষ্য অপানে যোজয়েদ্বলাৎ॥
তাবদাকুঞ্চয়েদ্‌গুহ্যং শনৈরশ্বিনীমুদ্রয়া।
যাবদ্‌গচ্ছেৎ সুষুম্নায়াং বায়ুঃ প্রকাশয়েদ্ধঠাৎ॥
তদা বায়ুপ্রবন্ধেন কুম্ভিকা চ ভুজঙ্গিনী।
বদ্ধশ্বাসস্ততো ভূত্বা ঊর্দ্ধমার্গং প্রপদ্যতে॥
বিনা শক্তিং চালনেন যোনিমুদ্রা ন সিধ্যতি।
আদৌ চালনমভ্যস্য যোনিমুদ্রাং সমভ্যসেৎ॥
ইতি তে কথিতং চণ্ডকপোলে! শক্তিচালনং।
গোপনীয়ং প্রযত্নেন দিনে দিনে সমভ্যসেৎ॥

মূলাধারপথে সার্দ্ধত্রিবলয়যুক্তা ভুজগাকারা আত্মশক্তি পরদেবতা কুণ্ডলীশক্তি নিদ্রিতা আছেন। যাবৎকাল দেহমধ্যে ঐ কুণ্ডলী শক্তি প্রসুপ্তা থাকিবেন, তাবৎকাল মানুষ পশুর ন্যায় থাকিবে। কোটি-যোগের অভ্যাসেও তাবৎকাল মানবের জ্ঞান লাভ হইবে না। কুঞ্চিকা দ্বারা যেমন দ্বার উদ্ঘাটিত হয়, তদ্রূপ কুণ্ডলিনী জাগ্রতা হইলেই ব্রহ্মদ্বার উদ্ঘাটিত হয়। নাভিদেশ বস্ত্রদ্বারা বেষ্টন করিয়া একটি নির্জন গৃহে উপবেশন পূর্ব্বক শক্তিচালনী মুদ্রার অভ্যাস করিবে।

বিতস্তিপরিমাণ, কোমল, শুভ্র ও সূক্ষ্ম বস্ত্রদ্বারা নাভিদেশ বেষ্টন করিতে হয়, এবং বস্ত্রখণ্ডকে কটিসূত্রদ্বারা সংবদ্ধ করিতে হইবে। সর্ব্বাঙ্গে ভস্ম মাখিয়া সিদ্ধাসনে উপবেশন করিবে। তৎপরে প্রাণ-বায়ুকে নাসারন্ধ্রদ্বয় দ্বারা আকর্ষণ করিয়া সবলে অপানবায়ুর সহিত

একত্র করিবে। যতক্ষণ বায়ু সুষুম্না নাড়ীর মধ্যে গমন করতঃ প্রকাশিত না হয়, তাবৎ অশ্বিনীমুদ্রা দ্বারা ধীরে ধীরে গুহ্যদেশ আকুঞ্চিত করিবে। এই প্রকারে নিশ্বাস নিরোধ পূর্ব্বক কুম্ভক দ্বারা বায়ু নিরোধ করিলে, ভুজঙ্গাকৃতি কুণ্ডলিনী শক্তি প্রবোধিতা হইয়া উর্দ্ধমার্গে সমুত্থিতা হয়েন, অর্থাৎ সহস্রদলকমলে পরমাত্মার সহিত মিলিত হইয়া থাকেন। শক্তিচালিনী মুদ্রা ব্যতীত যোনিমুদ্রা সিদ্ধ হয় না, কাজেই অগ্রে এই মুদ্রার অভ্যাস করিবে।

তড়াগী মুদ্রা।—

উদরং পশ্চিমোত্তানং কৃত্বা চ তড়াগাকৃতি।
তাড়াগী সা পরা মুদ্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী॥

পশ্চিমোত্তান আসনে উপবেশন পূর্ব্বক উদরকে তড়াগাকৃতি করিয়া কুম্ভকের অনুষ্ঠান করিবে,—ইহাই তাড়াগী মুদ্রা।

মাণ্ডুকী মুদ্রা।

মুখং সমুত্থিতং কৃত্বা জিহ্বামূলং প্রচালয়েৎ।
শনৈর্গ্রসেদমৃতন্তন্মাণ্ডুকীমুদ্রিকাং বিদুঃ॥
বলিতং পলিতং নৈব জায়তে নিত্যযৌবনম্।
ন কেশে জায়তে পাকো যঃ কুর্য্যান্নিত্যমাণ্ডুকীম্॥

মুখবিবর মুদ্রিত করিয়া উর্দ্ধ দিকে তালুবিবরে জিহ্বার মূলদেশকে পরিচালিত করিবে এবং রসনাদ্বারা ধীরে ধীরে সহস্রদলপদ্ম-বিনির্গত অমৃতধারা পান করিবে। ইহাই মাণ্ডুকী মুদ্রা। ইহার অনুষ্ঠানদ্বারা দেহে বলিপলিত বা কেশ পক্ক হয় না,—চিরযৌবন লাভ হইয়া থাকে।

শাম্ভবী মুদ্রা।—

নেত্রাঞ্জনং সমালোক্য আত্মারামং নিরীক্ষয়েৎ।
সা ভবেচ্ছাম্ভবী মুদ্রা সর্ব্বতন্ত্রেষু গোপিতা॥
বেদশাস্ত্রপুরাণানি সামান্যগণিকা ইব।
ইয়ন্তু শাম্ভবী মুদ্রা গুপ্তা কুলবধূরিব॥
স এব আদিনাথশ্চ স চ নারায়ণঃ স্বয়ম্।
স চ ব্রহ্মা সৃষ্টিকারী যো মুদ্রাং বেত্তি শাম্ভবীং॥
সত্যং সত্যং পুনঃ সত্যং সত্যমুক্তং মহেশ্বরঃ।
শাম্ভবীং যো বিজানীয়াৎ স চ ব্রহ্ম ন চান্যথা॥

ভ্রূদ্বয়ের মধ্যভাগে স্থির দৃষ্টি করিয়া একান্তমনে চিন্তাযোগে পরমাত্মাকে অবলোকন করিবে। ইহারই নাম শাম্ভবী মুদ্রা। এই মুদ্রা অত্যন্ত গোপনীয়া।

বেদ, পুরাণ প্রভৃতি সমস্ত শাস্ত্রই গণিকার ন্যায় প্রকাশিত, কিন্তু এই শাম্ভবী মুদ্রা কুলকামিনীর ন্যায় গোপনীয়া। যে সাধক এই শাম্ভবী মুদ্রা জ্ঞাত আছেন, তিনি আদিনাথ সদৃশ, নারায়ণ সদৃশ এবং সৃষ্টিকর্ত্তা ব্রহ্মার সদৃশ। ইহার সাধনায় সাধক ব্রহ্মস্বরূপ হইতে পারেন।

পঞ্চধারণ মুদ্রা।—

কথিতা শাম্ভবী মুদ্রা শৃণুষ্ব পঞ্চধারণম্।
ধারণানি সমাসাদ্য কিং ন সিধ্যতি ভূতলে॥
অনেন নরদেহেন স্বর্গেষু গমনাগমম্।
মনোগতির্ভবেত্তস্য খেচরত্বং ন চান্যথা॥

শাম্ভবী মুদ্রা বলা হইল, এক্ষণে পঞ্চধারণ মুদ্রার কথা বলা যাই

তেছে। এই পঞ্চধারণ মুদ্রা সিদ্ধ হইলে মানবদেহেই স্বর্গপুরে গমনাগমন করা যায়, এবং মনোগতি ও খেচরত্ব লাভ হয়।

পঞ্চধারণ মুদ্রা—পার্থিবী, আম্ভসী, বায়বী, আগ্নেয়ী ও আকাশী। পৃথক্ পৃথক্ রূপে এই সকল মুদ্রার অভ্যাস করিতে হয়।

পার্থিবীধারণা মুদ্রা।—

যত্তত্ত্বং হরিতালদেশরচিতং ভৌমং লকারান্বিতম্
বেদাস্রং কমলাসনেন সহিতং কৃত্বা হৃদি স্থায়িনম্॥
প্রাণাংস্তত্র বিনীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তান্বিতাং ধারয়ে-
দেষা স্তম্ভকরী ক্ষিতিজয়ং কুর্য্যাদধো ধারণা॥
পার্থিবীধারণামুদ্রা যঃ করোতি হি নিত্যশঃ।
মৃত্যুঞ্জয়ঃ স্বয়ং সোঽপি স সিদ্ধো বিচরেদ্ভুবি॥

পৃথ্বিতত্ত্বের বর্ণ হরিতালের সদৃশ, “ল” কার ইহার বীজ, আকৃতি চতুষ্কোণ এবং ব্রহ্ম ইহার দেবতা। যোগপ্রভাবে ঐ পৃথ্বিতত্ত্বকে হৃদয়াভ্যন্তরে সমুদিত করাইতে হইবে, এবং চিত্তের সহিত ঐ হৃদয়ে সংযত করতঃ প্রাণবায়ুকে সমাকর্ষণ পূর্ব্বক পঞ্চঘটিকাকাল পর্য্যন্ত কুম্ভকযোগে ধারণা করিবে। ইহাই পার্থিবীধারণা মুদ্রা। ইহার অপর নাম অধোধারণা মুদ্রা। যোগী ব্যক্তি এই যোগ অভ্যাস করিলে ইহার প্রভাবে ধরা জয় করিতে পারে, এবং প্রত্যহ এই মুদ্রার আচরণ করিলে সাক্ষাৎ মৃত্যুঞ্জয়তুল্য হয়েন।

আম্ভসীধারণা মুদ্রা।—

শঙ্খেন্দুপ্রতিমঞ্চ কুন্দধবলং তত্ত্বং কিলালং শুভং,
তৎপীযূষবকারবীজসহিতং যুক্তং সদা বিষ্ণুনা।

প্রাণাংস্তত্র বিনীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তান্বিতাং ধারয়ে-
দেষা দুঃসহতাপহরণী স্যাদাম্ভসী ধারণা।

বারিতত্ত্বের বর্ণ শঙ্খ, চন্দ্র ও কুন্দবৎ শ্বেত, "ব" কার বীজ এবং বিষ্ণু ইহার দেবতা। এই জলতত্ত্বে প্রাণবায়ু সমাকর্ষণ পূর্ব্বক একাগ্রচিত্তে পঞ্চ ঘটিকাকাল পর্য্যন্ত কুম্ভক করিয়া ধারণা করিতে হইবে। ইহাকেই আম্ভসী মুদ্রা বলে,—ইহার অনুষ্ঠানে মানবের দুঃসহ তাপ বিদূরিত হয়।

যে সাধক আম্ভসী মুদ্রা অবগত আছেন, ভীষণ গভীর জলমধ্যে পতিত হইলেও তাঁহার মৃত্যু হয় না। ইহা যত্নে গোপনে রাখিবে। প্রকাশ হইলে সিদ্ধিহানি হয়। শাস্ত্র বলেন ঃ—

আম্ভসীং পরমাং মুদ্রাং যো জানাতি চ যোগবিৎ।
জলে চ গভীরে ঘোরে মরণং তস্য নো ভবেৎ॥
ইয়ন্তু পরমা মুদ্রা গোপনীয়া প্রযত্নতঃ।
প্রকাশাৎ সিদ্ধিহানিঃ স্যাৎ সত্যং বচ্মি চ তত্ত্বতঃ॥

আগ্নেয়ীধারণা মুদ্রা।—

যন্নাভিস্থিতমিন্দ্রগোপসদৃশং বীজং ত্রিকোণান্বিতং,
তত্ত্বং তেজোময়ং প্রদীপ্তমরুণং রুদ্রেণ যৎ সিদ্ধিদম্।
প্রাণাংস্তত্র বিনীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তান্বিতাং ধারয়ে-
দেষা কালগভীরভীতিহরণী বৈশ্বানরী ধারণা॥
প্রদীপ্তে জ্বলিতে বহ্নৌ যদি পততি সাধকঃ।
এতন্মুদ্রাপ্রসাদেন স জীবতি ন মৃত্যুভাক্॥

অগ্নিতত্ত্বের স্থান নাভি, ইহার বর্ণ ইন্দ্রগোপকীট তুল্য রক্ত,—"র" কার বীজ, আকার ত্রিকোণ এবং ইহার দেবতা রুদ্র। এই তত্ত্ব তেজঃপুঞ্জশালী, দীপ্তিমান্ ও সিদ্ধিদায়ক। এই অগ্নিতত্ত্বে একাগ্রচিত্তে

পঞ্চঘটিকা কাল পর্য্যন্ত কুম্ভকযোগে প্রাণবায়ু ধারণ করিবে। ইহাই আগ্নেয়ীধারণা মুদ্রা। এই মুদ্রার বলে সাধক অগ্নিজয় করিতে পারে, অর্থাৎ প্রজ্জলিত অগ্নিমধ্যে নিপতিত হইলেও এই মুদ্রাবন্ধনে জীবিত থাকিতে পারেন।

বায়বীধারণা মুদ্রা।—

যদ্ভিন্নাঞ্জনপুঞ্জসন্নিভমিদং ধূম্রাবভাসং পরং,
তত্ত্বং সত্ত্বময়ং যকারসহিতং যত্রেশ্বরো দেবতা।
প্রাণাংস্তত্র বিনীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তান্বিতাং ধারয়ে-
দেষা খে গমনং করোতি যমিনাং স্যাদ্বায়বী ধারণা॥
ইয়ন্তু পরমা মুদ্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী।
বায়ুনা ম্রিয়তে নাপি খে চ গতিপ্রদায়িনী॥
শঠায় ভক্তিহীনায় ন দেয়া যস্য কস্য চিৎ।
দত্তে চ সিদ্ধিহানিঃ স্যাৎ সত্যং বচ্মি চ চণ্ড তে॥

বায়ুতত্ত্বের বর্ণ মর্দ্দিত অঞ্জন ও ধূম্রের সদৃশ কৃষ্ণবর্ণ, "য" কার ইহার বীজ এবং দেবতা ঈশ্বর। এই তত্ত্ব সত্ত্বগুণাত্মক। এই বায়ুতত্ত্বে একচিত্তে কুম্ভকদ্বারা প্রাণবায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক পঞ্চঘটিকাকাল ধারণা করিলেই বায়বীধারণা মুদ্রা হয়। এই মুদ্রা ধারণাপ্রভাবে সাধক নভোমণ্ডলে ভ্রমণ করিবার সামর্থ্য লাভ করিয়া থাকেন।

এই শ্রেষ্ঠ মুদ্রা এবং জরামৃত্যুবিনাশিনী। এই মুদ্রা সিদ্ধ হইলে বায়ুদ্বারা মৃত্যু হয় না, এবং শূন্যে বিচরণ-ক্ষমতা হয়। শঠ এবং ভক্তি-শূন্য ব্যক্তিকে কখনই এই মুদ্রা শিখাইবে না।

আকাশীধারণা মুদ্রা।—

যৎ সিন্ধৌ বরশুদ্ধবারিসদৃশং ব্যোমং পরং ভাসিতং,
তত্ত্বং দেবসদাশিবেন সহিতং বীজং হকারান্বিতং।

প্রাণাংস্তত্র বিনীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তান্বিতাং ধারয়ে-
দেষা মোক্ষকবাটভেদনকরী কুর্য্যান্নভোধারণা ॥
আকাশীধারণামুদ্রাং যো বেত্তি স চ যোগবিৎ।
ন মৃত্যুর্জায়তে তস্য প্রলয়ে নাবসীদতি ॥

আকাশতত্ত্বের বর্ণ বিশুদ্ধ সমুদ্র বারির ন্যায়,—ইহার দেবতা সদাশিব, এবং ইহার বীজ "হ" কার। এই আকাশতত্ত্বকে যোগপ্রভাবে উদিত করিয়া একাগ্রমনে প্রাণবায়ু সমাকর্ষণ পূর্ব্বক পঞ্চঘটিকাকাল কুম্ভকযোগে ধারণ করিবে। ইহাকে আকাশী ধারণা মুদ্রা বলে। ইহার সাধনে দেবত্বলাভ ও মোক্ষ প্রাপ্তি হইয়া থাকে।

আকাশীধারণা মুদ্রা যিনি অবগত আছেন, তিনি পরম যোগী, এবং তাঁহার মৃত্যুভয় থাকে না অর্থাৎ তিনি ইচ্ছামৃত্যুলাভে সক্ষম হয়েন।

অশ্বিনী মুদ্রা।—

আকুঞ্চয়েদ্‌গুদদ্বারং প্রকাশয়েৎ পুনঃপুনঃ।
সা ভবেদশ্বিনী মুদ্রা শক্তিপ্রবোধনকারিণী ॥
অশ্বিনী পরমা মুদ্রা গুহ্যরোগবিনাশিনী।
বলপুষ্টিকরী চৈব অকালমরণং হরেৎ ॥

মুহুর্মুহুঃ গুহ্যদ্বার আকুঞ্চন ও প্রসারণ করিলেই অশ্বিনীমুদ্রা হয় এই মুদ্রা শক্তিপ্রবোধনকারিণী বলিয়া কথিত।

ইহা শ্রেষ্ঠ মুদ্রা,—ইহার অভ্যাসে গুহ্য-রোগ ধ্বংস হয়, এবং বল ও পুষ্টি লাভ হইয়া থাকে।

পাশিনী মুদ্রা।—

কণ্ঠপৃষ্ঠে ক্ষিপেৎ পাদৌ পাশবদ্দৃঢ়বন্ধনম্।
সা এব পাশিনী মুদ্রা শক্তিপ্রবোধকারিণী ॥

পাশিনী মহতী মুদ্রা বলপুষ্টিবিধায়িনী।
সাধনীয়া প্রযত্নেন সাধকৈঃ সিদ্ধিকাঙ্ক্ষিভিঃ ॥

কণ্ঠের দিক্ দিয়া—চরণদ্বয় পৃষ্ঠের উপর দিবে, এবং দৃঢ়রূপে বন্ধন করিবে। এইরূপ করিলেই পাশিনী মুদ্রা হইবে। এই মুদ্রা দ্বারা শক্তিপ্রবোধন হয়, এবং ইহার সাধনে বলপুষ্টি লাভ হইয়া থাকে।

কাকীমুদ্রা।—

কাকচঞ্চুবদাস্যেন পিবেদ্বায়ুং শনৈঃ শনৈঃ।
কাকীমুদ্রা ভবেদেষা সর্ব্বরোগবিনাশিনী ॥
কাকী মুদ্রা পরা মুদ্রা সর্ব্বতন্ত্রেষু গোপিতা।
অস্যাঃ প্রসাদমাত্রেণ কাকবৎ নীরোগী ভবেৎ ॥

আপন মুখ ও ওষ্ঠ কাকচঞ্চুর মত করিয়া শনৈঃ শনৈঃ বায়ু পান করিবে। ইহাই কাকীমুদ্রা। এই মুদ্রার বলে সর্ব্বরোগ নিবারিত হয়। কাকী মুদ্রা শ্রেষ্ঠা ও সর্ব্বতন্ত্রের গোপনীয় মুদ্রা। ইহার প্রসাদে কাকারে ন্যায় নিরোগী হওয়া যায়।

মাতঙ্গিনী মুদ্রা।

কণ্ঠমগ্নজলে স্থিত্বা নাসাভ্যাং জলমাহরেৎ।
মুখান্নির্গময়েৎ পশ্চাৎ পুনর্ব্বক্ত্রেণ চাহরেৎ ॥
নাসাভ্যাং রেচয়েৎ পশ্চাৎ কুর্য্যাদেবং পুনঃপুনঃ!
মাতঙ্গিনী পরা মুদ্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী ॥
বিরলে নির্জ্জনে দেশে স্থিত্বা চৈকাগ্রমানসঃ।
কুর্য্যান্মাতঙ্গিনীং মুদ্রাং মাতঙ্গ ইব জায়তে ॥
যত্র তত্র স্থিতো যোগী সুখমত্যন্তমশ্নুতে।
তস্মাৎ সর্ব্বপ্রযত্নেন সাধয়েৎ মুদ্রিকাং পরাম্ ॥

কণ্ঠ পর্য্যন্ত মগ্ন হয়, এরূপ জলমধ্যে দাঁড়াইয়া নাসিকারন্ধ্রদ্বয় দ্বারা জল টানিয়া লইয়া, সেই জল মুখ দিয়া বহির্গত করিয়া ফেলিবে। পরে পুনরায় মুখ দিয়া জল টানিয়া লইয়া নাসারন্ধ্রদ্বয় দ্বারা নিষ্ক্রান্ত করিয়া দিবে। ঘন ঘন এইরূপ করিতে হয়,—ইহাই মাতঙ্গিনী মুদ্রা। এই মুদ্রার অভ্যাসে জরা-মরণ হইতে ত্রাণ পাওয়া যায়।

বিরলে ও নির্জ্জন স্থানে বসিয়া একাগ্রমনে মাতঙ্গিনী মুদ্রার সাধন করিতে হয়। এই মুদ্রার দ্বারা সাধক বহুবিধ আনন্দ উপভোগ করিতে সক্ষম হয়েন।

ভুজঙ্গিনী মুদ্রা।—

বক্ত্রং কিঞ্চিৎ সুপ্রসার্য্য চানিলং গলয়া পিবেৎ।
সা ভবেদ্ভুজগী মুদ্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী॥
যাবচ্চ উদরে রোগমজীর্ণাদি বিশেষতঃ।
তৎ সর্ব্বং নাশয়েদাশু যত্র মুদ্রা ভুজঙ্গিনী॥

মুখ কিঞ্চিৎ প্রসারিত করিয়া গলদেশ দ্বারা বায়ু পান করিবে। ইহার নাম ভুজগী মুদ্রা। ইহাদ্বারা জরা ও মৃত্যু বিনষ্ট হয়, বিশেষতঃ অজীর্ণতাদি উদররোগ সমস্তই শীঘ্র বিনাশ প্রাপ্ত হইয়া থাকে।

পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে যে, মুদ্রা দ্বারা শরীরের স্থিরতা প্রাপ্ত হয়। শরীরের চঞ্চলতা বিদ্যমান থাকিলে, মনও চঞ্চল হয়, মন চঞ্চল হইলে কাজেই উপাস্য দেবের ধ্যান ও সমাধির বিঘ্ন ঘটিয়া থাকে।

এস্থলে বলা কর্ত্তব্য যে, ক্রমিক অভ্যাসের দ্বারাই যোগাঙ্গ সমুদয়ের সাধন করিতে হয়। মুদ্রা অভ্যাস কালীন সমধিক সতর্কতা অবলম্বন করিতে হয়, এবং ধীরে ধীরে ক্রমগুলির শিক্ষা কার্য্য সম্পন্ন করিতে হয়।

ষষ্ঠ পরিচ্ছেদ।

প্রত্যাহার।

শিষ্য। এক্ষণে হঠযোগের প্রত্যাহার কিরূপে অভ্যাস করিতে হয়, তাহা বলুন ?

গুরু। হঠশাস্ত্র বলেন,—

অথাতঃ সংপ্রবক্ষ্যামি প্রত্যাহারমনুত্তমম্।
যস্য বিজ্ঞানমাত্রেণ কামাদিরিপুনাশনম্।
ততস্ততো নিয়ম্যৈতদাত্মন্যেব বশং নয়েৎ॥
পুরস্কারং তিরস্কারং সুশ্রাব্যং ভাবমায়কং।
মনস্তস্মান্নিয়ম্যৈতদাত্মন্যেব বশং নয়েৎ॥
সুগন্ধো বাপি দুর্গন্ধো ঘ্রাণেষু জায়তে মনঃ।
তস্মাৎ প্রত্যাহরেদেতদাত্মন্যেব বশং নয়েৎ॥
মধুরাম্লকতিক্তাদিরসগাদি যদা মনঃ।
তস্মাৎ প্রত্যাহরেদেতদাত্মন্যেব বশং নয়েৎ॥

প্রত্যাহার সাধনের কথা বলা যাইতেছে। ইহা সাধন করিয়া কামাদি ষড়্রিপু দমন করা যায়। মনকে বিষয় হইতে প্রতিনিবৃত্ত করিয়া স্বরূপাবস্থায় রাখার নাম প্রত্যাহার। কি পুরস্কার, কি তিরস্কার, কি সুশ্রাব্য, কি অশ্রাব্য, সর্ব্ববিষয় হইতে এতৎপ্রভাবে চিত্তকে প্রতিনিবৃত্ত করিয়া স্বরূপাবস্থায় রাখিবে। সুগন্ধ বা দুর্গন্ধ যাহাতেই মন ধবিত হউক, প্রত্যাহার-প্রভাবে তাহাকে স্বরূপাবস্থায় রাখিবে। মধুর, অম্ল, তিক্ত বা কষায় যে কোন রসেই মন ধাবিত হউক, ইহার প্রভাবে তদ্বিষয় হইতে মনকে বশে আনয়ন করিয়া স্বরূপাবস্থায় রাখিবে।

শাস্ত্রমতে ইহাকেই প্রত্যাহার বলে।

শিষ্য। কেবল কি 'রাখিতে হইবে' এইরূপ চিন্তাদ্বারাই অভ্যাস করিতে হয়, না যোগশাস্ত্রমতে অন্য কোন ক্রিয়া আছে?

গুরু। প্রত্যহ ঐরূপ চিন্তা দ্বারাও মন বিষয় হইতে স্বরূপাবস্থায় আসে। তুমি যদি প্রত্যহ ভাব যে, আমি আর সন্দেশ খাইব না,—সন্দেশ খাওয়া ভাল নহে, তোমার মন সন্দেশ হইতে ফিরিয়া আসিবে। কিন্তু হঠযোগ-শাস্ত্রে উহার কোন উৎকৃষ্টতম ক্রিয়ার উপদেশও আছে, এবং হঠযোগিগণ তৎপন্থা অবলম্বন করিয়া সিদ্ধ হইয়া থাকেন।

শিষ্য। সেই ক্রিয়োপদেশটি বলুন?

গুরু। হঠশাস্ত্রে কথিত হইয়াছে,—

ইন্দ্রিয়াণাং বিচরতাং বিষয়েষু স্বভাবতঃ।
বলাদাহরণং তেষাং প্রত্যাহারঃ স উচ্যতে॥

"ইন্দ্রিয়-নিকর স্বভাবতই বিষয়ে ধাবিত হয়, তাহাদিগকে সবলে তাহা হইতে নিবৃত্ত করাকে প্রত্যাহার বলা যায়।"

যদ্‌যৎ পশ্যসি তৎ সর্ব্বং পশ্যেদাত্মানমাত্মনি।
প্রত্যাহারঃ স চ প্রোক্তো যোগবিদ্ভির্ম্মহাত্মভিঃ॥

"বাহিরে যাহা কিছু দর্শন করিতেছ, তাহাদিগকে শরীরের অভ্যন্তরে দর্শন করাকে যোগবিৎ পণ্ডিতগণ প্রত্যাহার বলিয়া থাকেন।"

কর্ম্মাণি যানি নিত্যানি বিহিতানি শরীরিণাং।
তেষামাত্মন্যনুষ্ঠানং মনসা যদ্বহির্বিনা॥

"আমাদের যে সকল ক্রিয়া নিত্য বলিয়া নিরূপিত হইয়াছে, বাহ্যানুষ্ঠান ত্যাগ করতঃ সন্ধ্যোপাসনাদি সেই সেই ক্রিয়ার দেহমধ্যে মনে মনে অনুষ্ঠান করাকে প্রত্যাহার বলে।

প্রত্যাহারো ভবেৎ সোঽপি যোগসাধনমুত্তমম্।
প্রত্যাহারে প্রশস্তং যৎ সেবিতং যোগিভিঃ সদা॥

"প্রত্যাহার যোগের পরমোপায় বলিয়া নির্দ্দিষ্ট। প্রত্যাহার এক প্রকার নহে,—তন্মধ্যে যেটি সর্ব্বাপেক্ষা প্রশস্ত, যোগিগণ তাহারই অভ্যাস করেন।"

শিষ্য। সেই প্রশস্ত উপায়টিই আমি শুনিতে চাহিতেছি।

গুরু। এই মাত্র প্রত্যাহারের যে উপায়টি বলা হইল, শিক্ষার্থীর পক্ষে সেটি অতি সহজোপায়।

শিষ্য। কোন্ উপায়টি?

গুরু। আমাদের নিত্য ক্রিয়াগুলি—যথা,—সন্ধ্যোপাসনা ইত্যাদি। সেই সকল ক্রিয়াগুলি আপন দেহমধ্যে মনে মনে অনুষ্ঠান করা।

শিষ্য। ইহাতে কি হয়?

গুরু। প্রত্যাহার দ্বারা কি হয়, মনে আছে কি?

শিষ্য। আছে,—আপনি বলিয়াছেন, মনের ধৈর্য্য হয়।

গুরু। অর্থাৎ বিষয়-বিকারে চঞ্চল মনের স্থিরতা হয়। মনে মনে সন্ধ্যোপাসনাদির অনুষ্ঠান করিতে করিতে চিত্ত বাহিরে বিচরণ করিতে পারে না,—অধিকন্তু স্বরূপাবস্থায় আগমন করে।

শিষ্য। অপর উপায়টি বলুন।

গুরু। পূর্ব্বেই বলিয়াছি, প্রত্যাহার একপ্রকার নহে, যোগিগণের মতে তাহার মধ্যে যে উপায়টি সর্ব্বাপেক্ষা প্রশস্ত, তাহাই এক্ষণে তোমাকে বলিতেছি, শ্রবণ কর।

অষ্টাদশসু যদ্বায়োর্ম্মর্ম্মস্থানেষু ধারণম্।
স্থানাৎ স্থানাৎ সমাকৃষ্য প্রত্যাহারো নিগদ্যতে॥

এক মর্ম্মস্থল হইতে অন্য মর্ম্মস্থলে আকর্ষণ পূর্ব্বক ক্রমে এক

একটি করিয়া অষ্টাদশ মর্ম্মস্থানে প্রাণবায়ুর ধারণ-ক্রিয়াকে প্রত্যাহার বলে।

অশ্বিনৌ তু যথা প্রোক্তং গার্গি দেবভিষগ্বরৌ।
মর্ম্মস্থানানি সিদ্ধ্যর্থং শরীরে যোগমোক্ষয়োঃ॥

দেবতাদিগের চিকিৎসক অশ্বিনীকুমারদ্বয় যোগ ও মুক্তির সাধন-হেতু শরীরমধ্যে যে স্থানে যে মর্ম্ম আছে, তাহা যথাযথ কীর্ত্তন করিয়া গিয়াছেন।

পাদাঙ্গুষ্ঠৌ চ গুল্ফৌ চ জঙ্ঘামধ্যে তথৈব চ।
চিত্যোর্মূলে চ জান্বোশ্চ মধ্যে চোরুদ্বয়স্য চ।
পায়ুমূলং তথা পশ্চাৎ দেহমধ্যঞ্চ মেঢ্রকং॥
নাভিশ্চ হৃদয়ং গার্গি কণ্ঠকূপস্তথৈব চ।
তালুমূলঞ্চ নাসায়া মূলং চাক্ষ্ণোশ্চ মণ্ডলে॥
ভ্রুবোর্মধ্যং ললাটঞ্চ মূর্দ্ধা চ মুনিপুঙ্গব।
মর্ম্মস্থানানি চৈতানি মানং তেষাং পৃথক্ শৃণু॥

পাদাঙ্গুষ্ঠ, গুল্ফ, জঙ্ঘার মধ্যস্থান, চিতিমূল, জানুদ্বয়, উরুযুগলের মধ্যস্থল, গুহ্যমূল, দেহমধ্য, লিঙ্গ, নাভি, হৃদয়, কণ্ঠকূপ, তালুমূল, নাসা-মূল, নেত্রদ্বয়ের মণ্ডল, ভ্রূদ্বয়ের মধ্যদেশ, ললাট, মূর্দ্ধা এই সকলকে মর্ম্মস্থান বলে।

পাদাঙ্গুষ্ঠাচ্চ গুল্ফং হি সার্দ্ধাঙ্গুলচতুষ্টয়ং।
গুল্ফাজ্জঙ্ঘস্য মধ্যন্তু বিজ্ঞেয়ং তদ্দশাঙ্গুলং॥
জঙ্ঘামধ্যাৎ চিতের্মূলং যৎ তদেকাদশাঙ্গুলং।
চিতিমূলাদ্বরারোহে জানুং স্যাদঙ্গুলদ্বয়ং॥
জান্বোর্নবাঙ্গুলং প্রাহুরূরুমধ্যং মুনীশ্বরাঃ।
উরুমধ্যাং তথা গার্গি পায়ুমূলং দশাঙ্গুলং॥

দেহমধ্যং তথা পায়োর্মূলাৎ সার্দ্ধাঙ্গুলদ্বয়ং।
দেহমধ্যাৎ তথা মেঢ্রং তদ্বৎ সার্দ্ধাঙ্গুলদ্বয়ং॥
মেঢ্রান্নাভিশ্চ বিজ্ঞেয়ো গার্গি সার্দ্ধদশাঙ্গুলং।
চতুর্দ্দশাঙ্গুলং নাভের্হৃন্মধ্যঞ্চ বরাননে॥
ষড়ঙ্গুলঞ্চ হৃন্মধ্যাৎ কণ্ঠকূপং তথৈব চ।
কণ্ঠকূপাচ্চ জিহ্বায়া মূলং স্যাচ্চতুরঙ্গুলং॥
নাসামূলং তু জিহ্বায়া মূলাৎ তু চতুরঙ্গুলং।
নেত্রস্থানঞ্চ তন্মূলাদর্দ্ধাঙ্গুলমিতীষ্যতে॥
তস্মাদর্দ্ধাঙ্গুলং বিদ্ধি ভ্রুবোরন্তরমাত্মনঃ।
ললাটাখ্যং ভ্রুবোর্ম্মধ্যাদূর্দ্ধং স্যাদঙ্গুলিত্রয়ং।
ললাটাৎ ব্যোমসংজ্ঞাস্তু অঙ্গুলিত্রয়মেব তু॥

পাদাঙ্গুষ্ঠ হইতে গুল্‌ফ সাড়ে চারি অঙ্গুলি, গুল্‌ফ হইতে জঙ্ঘার মধ্যস্থান দশ অঙ্গুলি, জঙ্ঘার মধ্যভাগ হইতে চিতিমূল একাদশ অঙ্গুলি, চিতিমূল হইতে জানু দুই অঙ্গুলি, জানু হইতে উরুর মধ্যস্থান নয় অঙ্গুলি, উরুর মধ্যভাগ হইতে গুহ্যের মূলদেশ দশ অঙ্গুলি, গুহ্যমূল হইতে দেহের মধ্যদেশ আড়াই অঙ্গুলি, দেহমধ্য হইতে লিঙ্গ আড়াই অঙ্গুলি, নাভি হইতে হৃদয়ের মধ্যস্থান চতুর্দ্দশ অঙ্গুলি, হৃদয়ের মধ্যস্থল হইতে কণ্ঠকূপ ছয় অঙ্গুলি, কণ্ঠকূপ হইতে জিহ্বামূল চারি অঙ্গুলি, জিহ্বামূল হইতে নাসামূল চারি অঙ্গুলি, নাসামূল হইতে চক্ষুস্থান অৰ্দ্ধ অঙ্গুলি এবং চক্ষুস্থান হইতে ভ্রূযুগলের মধ্যবর্ত্তী স্থান অৰ্দ্ধ অঙ্গুলি মাত্র অন্তরে সংস্থিত। ললাট নামক স্থান ভ্রূদ্বয়ের মধ্যস্থল হইতে উর্দ্ধদিকে তিন অঙ্গুলি এবং ললাট হইতে ব্যোম নামক স্থান অঙ্গুলিত্রয় দূরে অবস্থিত।

স্থানেষ্বেতেষু মনসা বায়ুমারোপ্য ধারয়েৎ।
স্থানাৎ স্থানাৎ সমাকৃষ্ট প্রত্যাহারং প্রকুর্ব্বতঃ॥

এই সকল মর্ম্মস্থানে প্রাণবায়ুকে মনের সহিত আরোপিত করিয়া ধারণ করিবে। এইরূপে এক স্থল হইতে অন্যত্র প্রাণবায়ুকে আকর্ষণ পূর্ব্বক প্রত্যাহার সাধন করিবে।

শিষ্য। কি প্রকারে ঐ সকল স্থানে প্রাণবায়ুকে লওয়া যায়?

গুরু। কেন, পূর্ব্বেইত বলা হইল, ঐ সকল মর্ম্মস্থানে প্রাণবায়ুকে মনের সহিত আরোপিত করিবে। মনকে প্রাণবায়ুর উপরে স্থির করিবে, অর্থাৎ অভ্যাসদ্বারা অন্যত্র হইতে মনকে সরাইয়া আনিয়া প্রাণবায়ুর উপরে লইবে, তারপরে দৃঢ়তার সহিত মনে করিবে, প্রাণবায়ুর সহিত মন অমুক স্থানে চলিল,—এবং তথায় রহিল। এইরূপ করিতে করিতে অভ্যাসবলে প্রাণবায়ু ঈপ্সিত স্থানে যাইবে, এবং অবস্থান করিবে; কিন্তু তখনও মনকে তাহার সহিত লইতে হইবে। শাস্ত্র এতৎসম্বন্ধে আরও যাহা উপদেশ করিয়াছেন, তাহাও শ্রবণ কর।

শাস্ত্র বলেন,—

সম্পূর্ণকুম্ভবদ্বায়ুং অঙ্গুষ্ঠান্মূৰ্দ্ধি মধ্যতঃ।
ধারয়ন্ননিলং বুদ্ধ্যা প্রাণায়ামঃ প্রচোদিতঃ॥
ব্যোমরন্ধ্রাৎ সমাকৃষ্য ললাটে ধারয়েৎ পুনঃ।
ললাটাদ্বায়ুমাকৃষ্য ভ্রুবোর্মধ্যে নিরোধয়েৎ॥
ভ্রুবোর্মধ্যাত্তু জিহ্বায়া মূলে প্রাণং নিরোধয়েৎ।
জিহ্বামূলাৎ সমাকৃষ্য কণ্ঠমূলে নিরোধয়েৎ॥
কণ্ঠমূলাত্তু হৃন্মধ্যে হৃদয়ান্নাভিমধ্যমে।
নাভিমধ্যাৎ পুনর্মেঢ্রে মেঢ্রাত্তু দেহমধ্যমে॥
দেহমধ্যাদ্গুদে গার্গি গুদাদেবোরুমূলকে।
উরুমূলাৎ তয়োর্মধ্যে তস্মাজ্জান্বোর্নিরোধয়েৎ॥

চিতিমূলে চ তং তস্মাজ্জঙ্ঘয়োর্মধ্যমে তথা।
জঙ্ঘামধ্যাৎ সমাকৃষ্য গুল্‌ফমূলে নিরোধয়েৎ॥
গুল্‌ফাদঙ্গুষ্ঠয়োর্গাগি পাদয়োস্তন্নিরোধয়েৎ।
স্থানাৎ স্থানাৎ সমাকৃষ্য যস্ত্বেবং ধারয়েৎ সুধীঃ॥
সর্ব্বপাপবিশুদ্ধাত্মা জীবেদাচন্দ্রতারকং।
এতত্তু যোগসিদ্ধ্যর্থমগস্ত্যেনাপি কীর্ত্তিতং।
প্রত্যাহারেষু সর্ব্বেষু প্রশস্তমিতি যোগিভিঃ॥

অঙ্গুষ্ঠ হইতে মস্তকের ঊর্দ্ধদেশ পর্য্যন্ত সর্ব্বদেহে বারিপূর্ণ কলসের ন্যায় প্রাণবায়ুকে বুদ্ধিপূর্ব্বক ধারণকে প্রাণায়াম কহে। এইরূপ প্রাণায়াম করিয়া পরে ব্যোমরন্ধ্র (ব্রহ্মরন্ধ্র) হইতে ক্রমে ক্রমে ঐ বায়ুকে সমাকর্ষণ পূর্ব্বক ললাটে ধারণ করিবে। ললাট হইতে পুনরায় তাহাকে আকর্ষণ পূর্ব্বক ভ্রূযুগলের মধ্যস্থলে নিরুদ্ধ করিবে। ভ্রূযুগলের মধ্যস্থল হইতে আকর্ষণ পূর্ব্বক উহাকে রসনামূলে নিরুদ্ধ করিবে। জিহ্বামূল হইতে সমাকর্ষণ পূর্ব্বক কণ্ঠমূলে নিরুদ্ধ করিবে। কণ্ঠমূল হইতে আকর্ষণ পূর্ব্বক হৃদয়ের মধ্যস্থলে, হৃদয়ের মধ্যস্থল হইতে নাভির মধ্যভাগে, নাভিমধ্য হইতে আবার লিঙ্গে, লিঙ্গ হইতে শরীরমধ্যে, শরীরমধ্য হইতে গুহ্যে, গুহ্য হইতে উরুমূলে, উরুমূল হইতে উরুযুগলের মধ্যভাগে এবং তথা হইতে জানুযুগলে ধারণ করিবে। পুনর্ব্বার জানু হইতে চিতিমূলে, চিতিমূল হইতে জঙ্ঘার মধ্যভাগে এবং জঙ্ঘার মধ্যস্থল হইতে আকর্ষণ পূর্ব্বক গুল্‌ফমূলে নিরুদ্ধ করিবে। গুল্‌ফমূল হইতে বায়ুকে সমাকর্ষণ পূর্ব্বক চরণাঙ্গুষ্ঠে নিরুদ্ধ করিতে হয়। এইরূপে এক স্থান হইতে ক্রমে অন্য স্থানে আকর্ষণ পূর্ব্বক যে সুবুদ্ধি ব্যক্তি বায়ুকে ধারণ করিতে পারেন, তিনি সর্ব্বপাপ হইতে মুক্ত ও দীর্ঘজীবী হয়েন। প্রত্যাহার সাধনের ইহাই

প্রশস্তোপায়,—ভগবান্ অগস্ত্যও ইহাকে সর্ব্বপ্রধান উপায় বলিয়া ব্যক্ত করিয়াছেন।

শিষ্য। আমার বোধ হয়, পূর্ব্বে যাহা বলিয়াছেন, তাহা অভ্যাসের প্রথমাবস্থা এবং এখন যাহা বলিলেন, তাহা দ্বিতীয়াবস্থার ক্রিয়া?

গুরু। হাঁ, অতঃপর যাহা করিতে হয়, তাহাও শোন।

নাড়ীভ্যাং বায়ুমাপূর্য্য কুণ্ডল্যাঃ পার্শ্বয়োঃ ক্ষিপেৎ।
ধারয়েদ্যুগপৎ সোঽপি ভবরোগাদ্বিমুচ্যতে॥

নাড়ীযুগল (ইড়া ও পিঙ্গলা) দ্বারা বায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক উদরদেশ পূর্ণ করিয়া ঐ বায়ুকে কুণ্ডলীর দুই পার্শ্বে নিক্ষেপ করিবে। ইডাকে দক্ষিণে এবং পিঙ্গলাকে বামপার্শ্বে আরোপিত করিয়া যুগপৎ দুইস্থলেই নিরুদ্ধ করিতে হইবে।

পূর্ব্ববদ্বায়ুমারোপ্য হৃদয়ে ব্যোম্নি ধারয়েৎ।
সোঽপি যাতি বরারোহে! পরমাত্মপদং নরঃ॥
ব্যাধয়ঃ কিং পুনস্তস্য বাহ্যাভ্যন্তরবর্ত্তিনঃ।
নাসাভ্যাং বায়ুমারোপ্য পূরয়িত্বোদরস্থিতম্॥
ভ্রুবোর্মধ্যে দৃশোঃ পশ্চাৎ সমারোপ্য সমাহিতঃ।
ধারয়েৎ ক্ষণমাত্রং যঃ সোঽপি যাতি পরং পদম্॥
কিং পুনর্বহুনোক্তেন নিত্যকর্ম্ম সমাচরন্।
আত্মনঃ প্রাণমারোপ্য ভ্রুবোর্মধ্যাৎ সুষুম্নয়া।
যাবন্মনোলয়স্তস্মিন্ তাবৎ সংযমনং কুরু॥

পূর্ব্বকথিত প্রক্রিয়া দ্বারা যিনি প্রাণবায়ুকে হৃদয়ের মধ্যে আকাশ নামক স্থলে ধারণ করেন, তাঁহার পরমপদ লাভ হয়,—তাঁহার অন্তরে বাহিরে কোন পীড়া থাকে না। যিনি নাসাদ্বয়ের দ্বারা বায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক উদর পূর্ণ করিয়া ঐ বায়ুকে চক্ষুর্দ্বয়ের পশ্চাদ্ভাগে ভ্রূদ্বয়ের মধ্য-

ভাগে ক্ষণমাত্রও একাগ্রচিত্তে ধারণ করিতে সমর্থ হন, তাঁহার পরমপদ লাভ হয়। অধিক কি, নিত্যকর্ম্মের অনুষ্ঠান পূর্ব্বক সুষুম্না নাড়ীর দ্বারা বায়ু আকর্ষণ করিয়া যাবৎ চিত্ত সম্যক্‌রূপে লয়প্রাপ্ত না হয়, তাবৎ উহাকে ভ্রূযুগলের মধ্যে ধারণ করিতে হইবে।

এইরূপে প্রত্যাহার অভ্যাস ও সাধনা করিতে হয়।

সপ্তম পরিচ্ছেদ।

প্রাণায়াম।

শিষ্য। এক্ষণে প্রাণায়াম সাধনের প্রয়োজন, উপায় ও ক্রমগুলি বলিয়া বাধিত করুন।

গুরু। প্রাণায়াম সাধনের প্রয়োজন এই জন্য যে, দেহস্থ বায়ু সকল আয়ত্তীভূত ও সুষুম্নামার্গ পরিষ্কার হয়, এবং আরও বিবিধ কার্য্য সম্পাদিত হইয়া থাকে। যথা—

চলে বাতে চলং চিত্তং নিশ্চলে নিশ্চলং ভবেৎ।
যোগী স্থাণুত্বমাপ্নোতি ততো বায়ুং নিরোধয়েৎ॥

দৈহিক বায়ু চঞ্চল থাকিলে চিত্তও চঞ্চল হয়, এবং ঐ প্রাণবায়ু নিশ্চল হইলে চিত্তও স্থিরীভূত হইয়া থাকে। অতএব বুঝিতে পারা যায় যে, শারীরিক বায়ু নিশ্চল হইলে যোগিগণ স্থাণুর ন্যায় নিশ্চল হইতে পারে। কাজেই যোগাভ্যাসে ইচ্ছুক হইলে, বায়ু নিরোধের কার্য্য প্রাণায়াম করিতেই হইবে।

যাবদ্বায়ুঃ স্থিতো দেহে তাবজ্জীবনমুচ্যতে।
মরণং তস্য নিষ্ক্রান্তিস্ততো বায়ুং নিরোধয়েৎ॥

দেহমধ্যে যতক্ষণ পর্য্যন্ত প্রাণবায়ু বিদ্যমান থাকে, ততক্ষণ জীবের জীবন বলিয়া জানা যায়। কেন না, দেহ ও প্রাণ এই উভয়ের সংযোগই জীবন পদার্থ। আর দেহ হইতে যে বায়ুর নিষ্ক্রান্তি, অর্থাৎ দেহ ও প্রাণবায়ুর বিয়োগ, তাহাকে মরণ বলা যায়। অতএব বায়ু ধারণ করা কর্ত্তব্য।

শিষ্য। এখন প্রাণায়াম সাধনের উপায় ও ক্রম বলুন।

গুরু। বলিতেছি, শোন। শাস্ত্র বলেন,—

অথাতঃ সংপ্রক্ষ্যামি প্রাণায়ামস্য যদ্বিধিম্।
যস্য সাধনমাত্রেণ দেবতুল্যো ভবেন্নরঃ॥
আদৌ স্থানং তথা কালং মিতাহারং তথা পরম্।
নাড়ীশুদ্ধিঞ্চ তৎপশ্চাৎ প্রাণায়ামঞ্চ সাধয়েৎ॥

প্রাণায়াম সাধনে মানব দেবতুল্য হয়। প্রাণায়াম সাধন করিতে হইলে এই চারিটি বিষয়ের প্রয়োজন হয়,—প্রথমে স্থান ও কাল নির্ব্বাচন, পরে পরিমিত ভোজন অভ্যাস, ও তৎপরে নাড়ীশুদ্ধি করণ। এই চারিটি বিষয়ে অভ্যস্ত হইলে অবশেষে প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে।

অষ্টম পরিচ্ছেদ।

স্থান ও কাল।

শিষ্য। স্থান ও কাল সম্বন্ধে যে নিয়মের কথা বলিতেছিলেন, তাহা বিশদ করিয়া বলুন।

গুরু। শাস্ত্রে নির্দ্দিষ্ট হইয়াছে,—

স্বরাজ্যে ধার্ম্মিকে দেশে সুভিক্ষে নিরুপদ্রবে।
ধনুঃপ্রমাণপর্য্যন্তং শিলাগ্নিজলবর্জ্জিতে।
একান্তে মঠিকামধ্যে স্থাতব্যং হঠযোগিনা॥

যেখানে রাজা প্রজা সকলেই সুশীল, যেখানে সর্ব্বদা ধর্ম্মানুষ্ঠান আছে, ভক্ষ্য দ্রব্য দুর্লভ নহে এবং চৌর-ব্যাঘ্রাদির উপদ্রব নাই, সুখ স্বচ্ছন্দে বহুকাল বাশ করা যাইতে পারে, সেই দেশের মধ্যে কোন এক নির্জ্জন প্রদেশে ক্ষুদ্র মঠমধ্যে উপবেশন করিয়া হঠযোগী যোগসাধন করিবে। যে স্থান হঠযোগীর অভিপ্রেত, তাহার চতুর্দ্দিকে চারিহস্ত প্রমাণ স্থানের মধ্যে শিলা, অগ্নি ও জল থাকিবে না।

শিষ্য। থাকিলে কি হয়?

গুরু। যোগবিঘ্ন ঘটিতে পারে।

শিষ্য। কি প্রকারে?

গুরু। শীতোষ্ণাদিতে।

শিষ্য। বুঝিলাম। তারপরে অপরগুলি বলুন?

গুরু। শোন,—

দূরদেশে তথারণ্যে রাজধানৌ জনান্তিকে।
যোগারম্ভং ন কুর্ব্বীত কৃতে চ সিদ্ধিহা ভবেৎ॥

দূরদেশে, বনে, রাজধানীতে ও লোকসমীপে বা জনপদে যোগারম্ভ করিবে না,—করিলে সিদ্ধি হইবে না।

শিষ্য। না হইবার কারণ?

গুরু। শাস্ত্রে কারণ দর্শিত হইয়াছে। যথা,—

অবিশ্বাসং দূরদেশে অরণ্যে রক্ষিবর্জ্জিতম্।
লোকারণ্যে প্রকাশশ্চ তস্মাৎ ত্রীণি বিবর্জ্জয়েৎ।

দূরদেশে যোগসাধনে অবিশ্বাস হয়, বনে যোগসাধনে যোগীর স্বয়ং সুরক্ষিত থাকিবার কোন উপায় থাকে না, রাজধানীতে বা লোকসমাজে যোগ প্রকাশ হইবার সম্ভাবনা,—এই জন্য এই তিন-প্রকার স্থানে যোগসাধনা করিবে না।

বাপীকূপতড়াগঞ্চ প্রাচীরমধ্যবর্ত্তি চ।
নাত্যুচ্চং নাতিনীচঞ্চ কুটীরং কীটবর্জ্জিতম্।
সম্যগ্ গোময়লিপ্তঞ্চ কুটীরন্তত্র নির্ম্মিতম্।
এবং স্থানেষু গুপ্তেষু প্রাণায়ামং সমভ্যসেৎ॥

প্রাচীর-বেষ্টিত স্থানের মধ্যে কূপ, সরোবর ও দীর্ঘিকা নিখাত করিয়া রাখিবে। যে মঠ বা কুটীরটি নির্ম্মিত হইবে, তাহা অতি উচ্চ বা অতি নীচ হইবে না,—কীটাদিবিহীন ও গোময়লিপ্ত হইবে। এইরূপ নির্জ্জন স্থলে প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে।

শিষ্য। কূপ, সরোবর ও দীর্ঘিকা— তিন প্রকারই খনন করাইতে হইবে?

গুরু। তা কেন,—বিত্তানুসারে তিনের যে একটি জলাশয় তন্মধ্যে খনন করাইবে।

শিষ্য। আর যদি সেইরূপ নির্দ্দিষ্ট স্থানমধ্যে জলাশয় পাওয়া যায়।

গুরু। উত্তম; আর খনন করাইতে হয় না।

শিষ্য। মঠ বা কুটীরের কথা যাহা বলিলেন, তাহা কি প্রকার হইবে? সে সম্বন্ধে বিধিবদ্ধ কোন নিয়ম আছে কি?

গুরু। হাঁ, আছে।

শিষ্য। তাহা বলুন?

গুরু। শাস্ত্র বলেন,—

অল্পদ্বারমরন্ধ্র গর্ত্তবিবরং নাত্যুচ্চনীচায়তম্
সম্যগ্‌গোময়মান্দ্রলিপ্তমমলং নিঃশেষজন্তুজ্‌ঝিতম্।
বাহ্যে মণ্ডপবেদিকূপরুচিরং প্রাকারসংবেষ্টিতম্
প্রোক্তং যোগমঠস্য লক্ষণমিদং সিদ্ধৈর্হঠাভ্যাসিভিঃ॥

গবাক্ষবিহীন অল্পদ্বারবিশিষ্ট অতি উচ্চ বা অতি নীচ নহে এরূপ মঠ বা কুটীর নির্ম্মাণ করিবে। তাহার আয়তনও অল্প হইবে। মঠমধ্যে মেঝ্যের গোময় লিপ্ত হইবে এবং সেখানে যেন মূষিকাদি জন্তুর অবস্থান হইতে না পারে। মঠের বাহ্যদেশে মণ্ডপ ও কূপাদি এবং চতুর্দ্দিকে প্রাচীর বেষ্টিত হইবে।

শিষ্য। মঠ বা কুটীরের মধ্যে কি প্রকার ভাবে সাজাইতে হয়, তাহা বলুন।

গুরু। সে সম্বন্ধে শাস্ত্রোপদেশ এইরূপ,—

মন্দিরং রম্যবিন্যাসং মনোজ্ঞং গন্ধবাসিতম্।
ধূপামোদাদিসুরভি কুসুমোৎকরমণ্ডিতম্।
মুনিতীর্থনদীবৃক্ষ-পদ্মিনীশৈলশোভিতম্।
চিত্রকর্ম্মনিবদ্ধং চ চিত্রভেদবিচিত্রিতম্।
কুর্য্যাদ্‌যোগগৃহং ধীমান্ সুরম্যং শুভবর্ত্মনা।
দৃষ্ট্বা চিত্রগতাঞ্শান্তান্মুনীন্ যাতি মনঃ শমম্।
সিদ্ধান্ দৃষ্ট্বা চিত্রগতান্মতিরভ্যুদ্যমে ভবেৎ।
মধ্যে যোগগৃহস্যাথ লিখেৎ সংসারমণ্ডলম্।
শ্মশানং চ মহাঘোরং নরকাংশ্চ লিখেৎ ক্বচিৎ।
তান দৃষ্ট্বা ভীষণাকারান্ সংসারে সারবর্জ্জিতে।

অনবসাদো ভবতি যোগী সিদ্ধ্যভিলাষুকঃ।
পশ্যংশ্চ ব্যাধিতান্ জন্তূন্মতান্মত্তাংশ্চলদ্ব্রণান্॥

অতি মনোহর করিয়া মঠ বা কুটীর নির্ম্মাণ করিবে। তাহা সৌরভামোদিত, ধূপাদি দ্বারা সুরভীকৃত এবং কুসুমমালার দ্বারা সুসজ্জীকৃত করিয়া লইতে হইবে। ঐ মন্দিরের চতুষ্পার্শ্বে তীর্থ, নদী, বৃক্ষ, পদ্ম এবং পর্ব্বতাদি দ্বারা পরিশোভিত করিবে। তাহা যেন নানাবিধ চিত্রকর্ম্মদ্বারা সুচিত্রিত হয়। যোগমন্দির সর্ব্বপ্রকারেই রমণীয় হইবে, কিন্তু উহার পথ অতি গুপ্ত থাকা কর্ত্তব্য। মনোহর মন্দির দর্শন করিলে মুনিগণের চিত্তের শান্তি হয়, এবং সিদ্ধ পুরুষেরা দর্শন করিলে তাহাদিগের জ্ঞানোৎপত্তি হয়, এই জন্যই যোগমন্দির সুসজ্জিত ও মনোরম করিয়া প্রস্তুত করিবে। ঐ যোগমন্দিরের মধ্যে মণ্ডল লিখিবে এবং কোন কোন স্থানে ভয়ঙ্কর শ্মশান এবং ঘোরতর নরক চিত্রিত করিতে হইবে। এইরূপ করিলে সাধারণ সাধারণ জন্তুগণ সেখানে যাইতে পারিবে না।

শিষ্য। এই সকল কারণে সাধারণের অর্থাৎ বিষয়িগণের যোগ-সাধনা করা ঘটিয়া উঠে না।

গুরু। কেন?

শিষ্য। যাহারা স্ত্রীপুত্র পরিজনাদি লইয়া সংসার করিতেছে,—যাহারা উদরচিন্তায় ব্যস্ত অর্থাৎ দৈনন্দিন অর্থচিন্তা করিয়া থাকে,—তাহারা কি প্রকারে ঐ সকল পালন করিতে পারে? উহা এক প্রকার আখরাধারী ফকির-বৈষ্ণবের ব্যাপার।

গুরু। গৃহিগণ নিজ বাটীর কোন একটি নির্দ্দিষ্ট গৃহ যোগ-মন্দির বা উপাসনাগৃহরূপে স্থির করিয়া লইতে পারে। তথায় বর্ত্তমান কালসুলভ যোগী বা সিদ্ধপুরুষগণের চিত্র, দেবদেবীগণের চিত্র, মান-

বের দশদশা ও শ্মশানাদির চিত্র টাঙ্গাইয়া রাখিতে পারে, এবং নিত্য ধূপধুনাদি পোড়াইয়া যোগমন্দির করিয়া লইতে পারে। এরূপ না করিলে চিত্ত-প্রসাদ লাভ হয় না। অতএব যোগাভ্যাস জন্য একটি পৃথক্ গৃহ স্থির করিতেই হইবে, এবং সাধ্যানুসারে অন্য কার্য্যে তাহা ব্যবহার না করিয়া ঐ কার্য্যে ব্যবহার করিবে।

নবম পরিচ্ছেদ।

কাল নির্ণয়।

শিষ্য। কাল সম্বন্ধে কি প্রকার নিয়ম ও কি প্রকার বিধি-ব্যবস্থা আছে, তাহা বলিয়া বাধিত করুন।

গুরু। যোগশাস্ত্রে কাল সম্বন্ধে যাহা লিখিত ও উপযুক্ত বলিয়া বর্ণিত হইয়াছে, বলিতেছি,—শোন।

হেমন্তে শিশিরে গ্রীষ্মে বর্ষায়াঞ্চ ঋতৌ তথা।
যোগারম্ভং ন কুর্ব্বীত কৃতে যোগোহি রোগদঃ॥

হেমন্ত, শিশির, গ্রীষ্ম ও বর্ষা এই চারি ঋতুতে যোগ আরম্ভ করিবে না। করিলে সেই যোগ দ্বারা রোগ উৎপন্ন হইবে।

বসন্তে শরদি প্রোক্তং যোগারম্ভং সমাচরেৎ।
তদা যোগী ভবেৎ সিদ্ধো রোগোন্মুক্তো ভবেদ্ধ্রুবম্॥

বসন্ত ও শরৎ এই দুই ঋতুতে যোগ আরম্ভ করিবে। করিলে যোগী নিশ্চয়ই সিদ্ধিলাভ ও ব্যাধি হইতে মুক্তি লাভ করিতে পারে।

চৈত্রাদি ফাল্গুনান্তে চ মাঘাদি ফাল্গুনান্তিকে।
দ্বৌ দ্বৌ মাসৌ ঋতু ভাগৌ অনুভাবশ্চতুশ্চতুঃ॥

বসন্তশ্চৈত্রবৈশাখৌ জ্যৈষ্ঠাষাঢ়ৌ চ গ্রীষ্মকৌ।
বর্ষা শ্রাবণভাদ্রাভ্যাং শরদাশ্বিনকার্ত্তিকৌ।
মার্গপৌষৌ চ হেমন্তঃ শিশিরো মাঘফাল্গুনৌ॥
অনুভাবং প্রবক্ষ্যামি ঋতূনাঞ্চ যথোদিতম্।
মাঘাদিমাধবান্তেষু বসন্তানুভবশ্চতুঃ।
চৈত্রাদি চাষাঢ়ান্তঞ্চ নিদাঘানুভবশ্চতুঃ।
আষাঢ়াদি চাশ্বিনান্তং প্রাবৃষানুভবশ্চতুঃ।
ভাদ্রাদি মার্গশীর্ষান্তং শরদোঽনুভবশ্চতুঃ॥
কার্ত্তিকাদিমাঘমাসান্তং হেমন্তানুভবশ্চতুঃ।
মার্গাদি চতুরোমাসান্ শিশিরানুভবং বিদুঃ॥

চৈত্র অবধি ফাল্গুন পর্য্যন্ত এই দ্বাদশ মাসে ছয়টি ঋতু ও মাঘ হইতে ফাল্গুন পর্য্যন্ত এই চতুর্দ্দশ মাসে ছয়টি ঋতুর অনুভব হইয়া থাকে। দুই দুই মাসে এক এক ঋতু হয় ও চারি চারি মাসে এক এক ঋতুর অনুভব হইয়া থাকে। চৈত্র ও বৈশাখে বসন্ত ঋতু, জ্যৈষ্ঠ ও আষাঢ়ে গ্রীষ্ম ঋতু, শ্রাবণ ও ভাদ্রে বর্ষা ঋতু, আশ্বিন ও কার্ত্তিকে শরৎ ঋতু, অগ্রহায়ণ ও পৌষে হেমন্ত ঋতু এবং মাঘ ও ফাল্গুনে শিশির ঋতু হয়। * মাঘ, ফাল্গুন, চৈত্র ও বৈশাখ এই চারি মাস বসন্তানুভব; চৈত্র, বৈশাখ, জ্যৈষ্ঠ ও আষাঢ়ে গ্রীষ্মানুভব; আষাঢ় শ্রাবণ, ভাদ্র ও আশ্বিনে বর্ষানুভব; ভাদ্র, আশ্বিন, কার্ত্তিক ও অগ্রহায়ণে শরদনুভব; কার্ত্তিক, অগ্রহায়ণ, পৌষ ও মাঘে হেমন্তানুভব এবং অগ্রহায়ণ, পৌষ, মাঘ ও ফাল্গুনে শিশিরানুভব হইয়া থাকে।

* ষড়ঋতুর মাস সম্বন্ধে অপর মতও আছে। কিন্তু যোগশাস্ত্রে যাহা লিখিত আছে, যোগীর তাহাই জানা কর্ত্তব্য বলিয়া এস্থলে কেবল সেই মতই উদ্ধৃত হইল।

বসন্তে বাপি শরদি যোগারম্ভং সমাচরেৎ।
তদা যোগো ভবেৎ সিদ্ধো বিনায়াসেন কথ্যতে॥

বসন্ত অথবা শরৎকালে যোগসাধন প্রথম আরম্ভ করিবে। তাহা হইলে অনায়াসেই যোগসিদ্ধ হইবে।

শিষ্য। তাহা হইলে, বসন্ত ও শরৎকাল অথবা তদনুভবকালে যোগসাধন প্রথম আরম্ভ করিতে হয়?

গুরু। হাঁ।

দশম পরিচ্ছেদ।

আহারবিধি।

শিষ্য। এক্ষণে যোগীর আহার সম্বন্ধে যাহা বিধি নিষেধ আছে, তাহা বলুন।

গুরু। বহুগ্রন্থে বহুপ্রকার নিষেধ-বিধি থাকিলেও যাহা সাধারণেই পালন ও মান্য করিয়া থাকেন,—যাহা সহজসাধ্য, তোমাকে তাহাই বলিতেছি, শ্রবণ কর। কিন্তু তৎপূর্ব্বে বলিয়া রাখি, আহারাদি সম্বন্ধে যথাশাস্ত্র না চলিলে, যোগসিদ্ধির সম্ভাবনা অতি অল্প। শাস্ত্রে উক্ত হইয়াছে,—

মিতাহারং বিনা যস্তু যোগারম্ভন্তু কারয়েৎ।
নানারোগো ভবেত্তস্য কিঞ্চিদ্‌যোগো ন সিধ্যতি॥

যে ব্যক্তি পরিমিত অর্থাৎ যোগশাস্ত্র-বিধিবিহিত মিতাহারাদি সম্পন্ন না হইয়া যোগসাধনা আরম্ভ করে, তাহার নানাবিধ ব্যাধি হয়, এবং তাহার কিয়ৎ পরিমাণ যোগও সিদ্ধ হয় না।

শাস্ত্রে আহার সম্বন্ধে এইরূপ ব্যবস্থা আছে,—

শাল্যন্নং যবপিণ্ডম্বা গোধূমপিণ্ডকং তথা।
মুদ্গং মাষচণকাদি শুভ্রঞ্চ তূষবর্জ্জিতম্॥
পটোলং পনসং মানং কক্কোলঞ্চ শুকাশকম্।
দ্রাঢ়িকাং কর্কটীং রম্ভাং ডুম্বরীং কণ্টকণ্টকম্।
আমরম্ভাং বালরম্ভাং রম্ভাদণ্ডঞ্চ মূলকম্।
বার্ত্তাকীং মূলকং ঋদ্ধিং যোগী ভক্ষণমাচরেৎ॥
বালশাকং কালশাকং তথা পটোলপত্রকং।
পঞ্চশাকং প্রশংসীয়াদ্বাস্তূকং হিলমোচিকাম্॥
শুদ্ধং সুমধুরং স্নিগ্ধং উদরার্দ্ধং বিবর্জ্জিতম্।
ভুজ্যতে সুরসং প্রীত্যা মিতাহারমিমং বিদুঃ॥

শালি অন্ন, যব ও গোধূমের পিণ্ড, মুগের দাইল, মাষকড়াই, ছোলা প্রভৃতি দ্রব্যসমূহ শ্বেতবর্ণ ও তূষশূন্য হইবে, এবং পটোল, কাঁঠাল, মানকচু, কাঁকোল, কাঁকুড়, বদরী বা করঞ্জ, কদলী, ডুমুর, কাঁচকলা, ঠটিয়া কলা, থোর, মূলা, বেগুণ ও ঋদ্ধি এই সকল দ্রব্য যোগী ভক্ষণ করিবে। বালশাক, কালশাক, পল্‌তা, বেতুয়া ও হিঞ্চ এই পঞ্চ-প্রকার শাক যোগীর ভোজনযোগ্য। পরিষ্কৃত, সুমিষ্ট, সুরস, স্নেহযুক্ত ও কোমল দ্রব্য ভক্ষণ দ্বারা উদরের অর্দ্ধভাগ মাত্র পূর্ণ করিবে এবং উদরের অন্য অর্দ্ধভাগ শূন্য রাখিবে। এইরূপ প্রীতিসহকারে ভোজনের নাম মিতাহার।

অন্নেন পূরয়েদর্দ্ধং তোয়েন তু তৃতীয়কম্।
উদরস্য তূরীয়াংশং সংরক্ষেদ্বায়ুচারণে॥
কট ম্লং লবণং তিক্তং ভৃষ্টঞ্চ দধিতক্রকম্।

শাকোৎকটং তথা মদ্যং তালঞ্চ পনসন্তথা।
কুলত্থং মসূরং পাণ্ডুং কুষ্মাণ্ডং শাকদণ্ডকম্।
তুম্বীকোলকপিত্থঞ্চ কণ্টবিল্বং পলাশকম্।
কদম্বং জম্বিরং বিম্বং লকুচং লশুনং বিষম্।
কামরঙ্গং পিয়ালঞ্চ হিঙ্গুশাল্মলীকেমুকম্।
যোগারম্ভে বর্জ্জয়েত পথস্ত্রীবহ্নিসেবনম্॥

অন্ন ভোজন দ্বারা উদরের অর্দ্ধ অংশ পূর্ণ করিবে ও তৃতীয় অংশ জলপান দ্বারা পূর্ণ করিবে এবং উদরের চতুর্থভাগ স্থান বায়ু চালনের নিমিত্ত শূন্য রাখিবে। কটু, অম্ল, লবণ ও তিক্তরসবিশিষ্ট দ্রব্য, ভাজা-দ্রব্য, দধি, ঘোল, কদর্য্যশাক, মদ্য, তাল, কাঁঠাল, কুলত্থ, মসূর, পাণ্ডু-ফল, কুমড়া ডাঁটাশাক, লাউ, কুল, কৎবেল, কাটবিল্ব, পলাশ, কদম্ব, জম্বীর, তেলাকুচা, মাদার, লশুন, পদ্মাদির মৃণাল, কামরাঙ্গা, পিয়াল, হিং, শাল্মলী ও গাব এই সকল দ্রব্য ভক্ষণ, পথভ্রমণ, স্ত্রীসহবাস ও অগ্নিসেবন যোগারম্ভকালে পরিত্যাগ করিবে।

শিষ্য। একটি সন্দেহ হইয়াছে।

গুরু। কি?

শিষ্য। ইতঃপূর্ব্বে কাঁঠাল সেবন বিধেয় বলিয়াছেন, পুনরপি এস্থলে নিষেধ করিলেন।

গুরু। তখন ব্যঞ্জনস্থলে বিধি বলিয়া বর্ণিত হইয়াছে, এখন ভক্ষ্য ফলের মধ্যে নিষিদ্ধ হইয়াছে। তাহাতে বুঝা গেল, কাঁচা কাঁঠালের ব্যঞ্জন নিষিদ্ধ নহে,—পাকা কাঁঠাল খাওয়া প্রথম সাধকের কর্ত্তব্য নহে।

শিষ্য। এক্ষণে এতৎসম্বন্ধীয় অপর কথা বলুন।

গুরু। হাঁ, বলিতেছি।

নবনীতং ঘৃতং ক্ষীরং গুরং শর্করাদি চৈক্ষবম্।
পক্করম্ভাং নারিকেলং দাড়িম্বমশিবাসবম্।
দ্রাক্ষান্তু নবনীং ধাত্রীং রসমম্লং বিবর্জ্জিতম্॥
এলাজাতিলবঙ্গঞ্চ পৌরষং জম্বু জাম্বুলম্।
হরীতকীং খর্জ্জূরঞ্চ যোগী ভক্ষণমাচরেৎ॥

নবনীত, ঘৃত, ক্ষীর, ইক্ষুজাত গুড়, শর্করাদি দ্রব্য, পক্করম্ভা, নারিকেল, দাড়িম্ব, আঙ্গুর, দ্রাক্ষা, নবনীফল, আমলকী ও অম্লদ্রব্য ভক্ষণ করিবে না। এলাইচ, জায়ফল, লবঙ্গ, তেজস্কর দ্রব্য, জাম, হরীতকী ও খর্জ্জূর যোগী ভক্ষণ করিবে।

শিষ্য। দুগ্ধ, ঘৃত, পক্করম্ভা এসকলও খাইবে না? এসকলত সাত্ত্বিক আহার বলিয়াই জানা আছে।

গুরু। হাঁ, ইহা সাত্ত্বিক আহার; কিন্তু যোগসাধন আরম্ভকালে এগুলি যোগবিঘ্নকর হয়,—কেন না, ঐগুলিতে শরীরে শুক্রাদি ধাতুর শুদ্ধি হয়।

শিষ্য। বুঝিলাম। তারপর বলুন।

গুরু। শাস্ত্রে উক্ত হইয়াছে,—

লঘুপাকং প্রিয়ং স্নিগ্ধং যথা ধাতুপ্রপোষণম্।
মনোঽভিলষিতং যোগ্যং যোগী ভোজনমাচরেৎ॥
কাঠিন্যং দুরিতং পূতিমুষ্ণং পর্য্যুষিতং তথা।
অতিশীতঞ্চাতি চোগ্রং ভক্ষ্যং যোগী বিবর্জ্জয়েৎ॥
প্রাতঃস্নানোপবাসাদি কায়ক্লেশবিধিং তথা।
একাহারং নিরাহারং যামান্তে চ ন কারয়েৎ॥
এবং বিধিবিধানেন প্রাণায়ামং সমাচরেৎ॥

আরম্ভং প্রথমে কুর্য্যাৎ ক্ষীরাজ্যং নিত্যভোজনম্।
মধ্যাহ্নে চৈব সায়াহ্নে ভোজনদ্বয়মাচরেৎ॥

লঘুপাক, প্রিয়, স্নিগ্ধ (যাহা রুক্ষগুণবিশিষ্ট নহে, স্নেহময়) ও যাহাতে ধাতুপুষ্টি হয় (রস রক্ত প্রভৃতি সপ্তধাতু উত্তেজনা না হইয়া পুষ্টি হয়) এই প্রকার বাঞ্ছিত ও যোগসাধনের উপযুক্ত দ্রব্য ভোজন করিবে। কঠিন, দূষিত, অভক্ষ্য দুর্গন্ধ, উগ্র, বাসি, অত্যন্ত শীতল ও অতিশয় তপ্তদ্রব্য ভক্ষণ করিবে না। প্রাতঃস্নান, উপবাস, যাহাতে শারীরিক ক্লেশ হয়, এরূপ কার্য্য এবং একাহার, নিরাহার প্রভৃতি করিবে না। কিন্তু এক প্রহর কাল পর্য্যন্ত অনাহার করিলে পারিবে। এই প্রকার বিধানে প্রাণায়াম সাধন আরম্ভ করিবে।

প্রাণায়াম আরম্ভ করিবার প্রথম সময়ে ক্ষীর ও ঘৃত নিত্য ভোজন করিবে এবং মধ্যাহ্নে ও সায়াহ্নে দুইবেলা দুইবার ভোজন করিবে।

একাদশ পরিচ্ছেদ।

নাড়ী জ্ঞান।

শিষ্য। নাড়ীশুদ্ধি করিয়া তবে প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে হয়, ইহা বলিয়াছেন। নাড়ীশুদ্ধি কেন করিতে হয়, তাহা বলুন?

গুরু। শাস্ত্র বলেন,—

মলাকুলাসু নাড়ীষু মারুতো নৈব গচ্ছতি।
প্রাণায়ামঃ কথং সিদ্ধস্তত্ত্বজ্ঞানং কথং ভবেৎ।
তস্মাদাদৌ নাড়ীশুদ্ধিং প্রাণায়ামং ততোঽভ্যসেৎ॥

মলপরিপূর্ণ নাড়ীসমূহের মধ্যে বায়ুর সঞ্চারণ উত্তমরূপে হয় না। তাহা হইলে প্রাণায়াম সাধন কিরূপে হইবে ও তত্ত্বজ্ঞানই বা কিরূপে জন্মিবে? এইজন্য প্রথমে নাড়ীশুদ্ধি করিবে, পরে প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে।

শিষ্য। নাড়ীশুদ্ধি করিতে হইলে, আগে নাড়ীবিষয়ক জ্ঞানলাভ আবশ্যক,—অতএব প্রথমে তাহাই বুঝাইয়া দিন।

গুরু। সে সম্বন্ধে তুমি কি কি বিষয় জানিতে অভিলাষ কর, তাহা বল?

শিষ্য। শরীরের কোন্ স্থান হইতে নাড়ীসমূহ সঞ্জাত হইয়াছে, এবং কোন্ স্থানেই বা সংস্থিত আছে; কন্দ কাহাকে বলে এবং বায়ু-সমূহের সংখ্যা কত, উহারা কোন্ কোন্ স্থানে অবস্থিত ও কি কি ক্রিয়া করিতেছে; এই সমস্ত বিষয় ও দেহ এবং দেহস্থিত ঐসকল বিষয়সম্বন্ধে জ্ঞাতব্য আর যে যে কথা আছে, তাহা বিস্তারিতভাবে আমাকে উপদেশ দিন।

গুরু। সে সমস্ত কথা শাস্ত্রমতে বলিতেছি, শ্রবণ কর।

শরীরং তাবদেবং হি ষন্নবত্যঙ্গুলাত্মকম্।
বিদ্ধ্যেতৎ সর্ব্বজন্তূনাং স্বাঙ্গুলীভিরিতি প্রিয়ে॥
শরীরাদধিকঃ প্রাণো দ্বাদশাঙ্গুলমানতঃ।
চতুর্দ্দশাঙ্গুলং কেচিদ্বদন্তি মুনিপুঙ্গবাঃ॥
দ্বাদশাঙ্গুলমেবেতি বদন্তি জ্ঞানিনো নরাঃ।
আত্মস্থমনিলং বিদ্বানাত্মস্থেনৈব বহ্নিনা॥
যোগাভ্যাসেন যঃ কুর্য্যাৎ সমং বা ন্যূনমেব বা।
স নরঃ ব্রহ্মবিচ্ছ্রেষ্ঠঃ স পূজ্যশ্চ নরোত্তমঃ॥

যোগশাস্ত্রানুসারে সমস্ত জন্তুরই দেহের পরিমাণ তাহাদের নিজ

নিজ অঙ্গুলির ষড়্নবতিতম অঙ্গুলিমাত্র। ভৌতিক দেহের পরিমাণ হইতে প্রাণবায়ু দ্বাদশাঙ্গুলি অধিক, সুতরাং ঐ দ্বাদশাঙ্গুলিও দেহনামের অন্তর্গত। নিশ্বাসকালে প্রাণবায়ু নাসিকাগ্র হইতে দ্বাদশাঙ্গুল বহির্ভাগে আগমন করে। কোন কোন ব্যক্তি দ্বাদশ অঙ্গুলি স্থলে চতুর্দ্দশ অঙ্গুলি বলিয়া নির্দ্দেশ করেন, কিন্তু দ্বাদশাঙ্গুলিই জ্ঞানিগণানুমোদিত। যে জ্ঞানবান্ ব্যক্তি যোগাভ্যাস দ্বারা আত্মস্থ অগ্নিসহকারে দেহস্থ বায়ুর সমতা ও ন্যূনতা সম্পাদন করিতে সমর্থ, তিনিই ব্রহ্মজ্ঞানিগণের মধ্যে শ্রেষ্ঠ, তিনিই পূজনীয় এবং নরোত্তম।

দেহমধ্যে শিখিস্থানং তপ্তজাম্বূনদপ্রভম্।
ত্রিকোণং মনুজানান্তু চতুরস্রং চতুষ্পদাম্॥
মণ্ডলং তৎ পতঙ্গানাং সত্যমেতৎ ব্রবীমি তে।
তন্মধ্যে তু শিখাতন্বী সদা তিষ্ঠতি পাবকঃ॥

দেহমধ্যে তপ্ত স্বর্ণতুল্য অগ্নিস্থল বিদ্যমান আছে। মানবগণের অগ্নিস্থান ত্রিকোণাকার, চতুষ্পদগণের চতুরস্র (চতুষ্কোণ) এবং পক্ষিগণের মণ্ডলাকার। তন্মধ্যে সূক্ষ্ম শিখাকারে নিরন্তর বহ্নি অবস্থান করিতেছেন।

দেহমধ্যেতি কুত্রেতি শ্রোতুমিচ্ছসি তচ্ছৃণু।
গুদাদি দ্ব্যঙ্গুলাদূর্দ্ধমধো মেঢ্রাচ্চ দ্ব্যঙ্গুলাৎ॥
দেহমধ্যং তয়োর্মধ্যে মনুষ্যাণামিতীরিতম্।
চতুষ্পদান্তু হৃন্মধ্যং তিরশ্চান্তুন্দমধ্যমম্॥
দ্বিজানান্তু বরারোহে তুন্দমধ্যমিতীরিতম্॥

দেহে কোন্ স্থানে এই বহ্নি বিদ্যমান আছে, তাহা শ্রবণ কর। গুহ্যের দুই অঙ্গুলি ঊর্দ্ধে এবং জননেন্দ্রিয়ের অঙ্গুলিদ্বয় অধোদিকে যে স্থান, তাহাকে মানবদেহের দেহমধ্য বলে। চতুষ্পদ জীবগণের হৃদয়ের

মধ্যস্থলই দেহমধ্য, এবং পক্ষিগণের উদরের মধ্যদেশই দেহমধ্য বলিয়া প্রথিত হয়। এই দেহমধ্যই সর্ব্বজীবের অগ্নিস্থান।

কন্দস্থানং মনুষ্যাণাং দেহমধ্যান্নবাঙ্গুলম্॥
চতুরঙ্গুলমুৎসেধং আয়ামস্তু তথাবিধম্।
অণ্ডাকৃতবদাকারং ভূষিতং চাসৃগাদিভিঃ॥
চতুষ্পদাং তিরশ্চাঞ্চ দ্বিজানান্তুন্দমধ্যমম্।
তন্মধ্যে নাভিরিত্যুক্তং নাভৌ চক্রসমুদ্ভবঃ॥
দ্বাদশারযুতং তচ্চ তেন দেহং প্রতিষ্ঠিতম্।
চক্রেঽস্মিন্ ভ্রমতে জীবঃ পুণ্যপাপ-প্রচোদিতঃ॥
তন্তুপঞ্জরমধ্যস্থো যথা ভ্রমতি লূতকঃ।
জীবস্য মূলচক্রেঽস্মিন্নধঃ প্রাণশ্চরত্যসৌ॥

মানবদেহে কন্দ এই দেহমধ্য হইতে নয় অঙ্গুলি উর্দ্ধে চারি অঙ্গুলি দৈর্ঘ্য ও চারি অঙ্গুলি বেধযুক্ত; ডিম্বাকৃতির ন্যায় এবং রুধিরাদিদ্বারা রঞ্জিত। চতুষ্পদগণের এবং তির্য্যগ্‌জাতি বিহঙ্গাদির উদরের মধ্যস্থানকেই কন্দ কহে। এই কন্দমধ্যে নাভি সংস্থিত; নাভি হইতে এক চক্র সঞ্জাত হইয়াছে। উহা দ্বাদশ অর (পত্র) সমন্বিত এবং উহাতেই সমস্ত শরীর প্রতিষ্ঠিত। জীব পুণ্য ও পাপ দ্বারা প্রেরিত হইয়া, তন্তুপঞ্জরমধ্যে লূতক (মাকড়সা) যেমন ভ্রমণ করে, তদ্রূপ এই চক্রমধ্যে বিচরণ করে। জীবের এই মূলচক্রের অধোভাগে প্রাণবায়ু সর্ব্বদা সঞ্চরণ করিতেছে।

প্রাণারূঢ়ো ভবেজ্জীবঃ সর্ব্বজীবেষু সর্ব্বদা।
তস্যোর্দ্ধং কুণ্ডলীস্থানং নাভেস্তির্য্যগধোর্দ্ধতঃ॥
অষ্টপ্রকৃতিরূপা সা অষ্টধা কুণ্ডলাকৃতিঃ।
যথাবদ্বায়ুসঞ্চারং যথান্নাদীনি নিত্যশঃ॥

পরিতঃ কন্দপার্শ্বেষু নিরুধ্যৈবং সদা স্থিতা।
মুখেনৈব সমাবেষ্ট্য ব্রহ্মরন্ধ্রমুখং গতা॥
যোগকালে ত্বপানেন প্রবোধং যাতি সাগ্নিনা।
স্ফুরন্ত্যা হৃদয়াকাশান্নাগরূপা মহোজ্জ্বলা॥
বায়ুর্বায়ুসখেনৈব ততো যাতি সুষুম্নয়া।
কন্দমধ্যে স্থিতা নাড়ী সুষুম্নেতি প্রকীর্ত্তিতা॥

সমস্ত জীবেরই জীবাত্মা নিয়ত এই প্রাণবায়ুর উপর সমারূঢ় আছে। এই চক্রের উর্দ্ধদিকে এবং নাভির তির্য্যক্ উর্দ্ধ ও নিম্নদিকে কুণ্ডলীর স্থান। উহা অষ্টপ্রকৃতিরূপ অষ্টকুণ্ডলাকৃতি। এই চক্র, বায়ুর যথেচ্ছ সঞ্চার এবং দৈনিক ভুক্ত অন্নাদিকে নিরোধ করতঃ নিরন্তর কন্দস্থানের চতুর্দ্দিক পরিবেষ্টিত করিয়া অবস্থান করিতেছে এবং ব্রহ্মরন্ধ্রের দ্বার পর্য্যন্ত গমন পূর্ব্বক স্বীয় মুখদ্বারা উহাকে আবৃত করতঃ বিদ্যমান রহিয়াছে। এই মহোজ্জ্বলা সর্পাকারা কুণ্ডলী যোগসাধনকালে অপান বায়ুর সাহায্যে বহ্নি কর্ত্তৃক জাগরূক হইয়া হৃদয়াকাশ পর্য্যন্ত দীপ্তি পাইতে থাকে। তৎকালে প্রাণবায়ু, বায়ুসখা বহ্নির সহিত সমবেত হইয়া সুষুম্না নাম্নী নাড়ীতে প্রস্থান করে। কন্দমধ্যে যে নাড়ী সংস্থিতা আছে, উহা সুষুম্না নামে অভিহিতা।

তিষ্ঠন্তি পরিতঃ সর্ব্বাশ্চক্রেঽস্মিন্নাড়ীসংজ্ঞিকাঃ।
নাড়ীনামপি সর্ব্বাসাং মুখ্যা গার্গি! চতুর্দ্দশ॥
ইড়া চ পিঙ্গলা চৈব সুষুম্না চ সরস্বতী।
বারুণী চৈব পূষা চ হস্তিজিহ্বা যশস্বিনী॥
বিশ্বোদরী কুহূশ্চৈব শঙ্খিনী চ পয়স্বিনী।
অলম্বুষা চ গান্ধারী মুখ্যাশ্চৈতাশ্চতুর্দ্দশ॥

সমস্ত নাড়ীই এই কন্দচক্রের চতুষ্পার্শ্বে অবস্থান করিতেছে।

নাড়ীসকলের মধ্যে ইড়া, পিঙ্গলা, সুষুম্না, সরস্বতী, বারুণী, পূষা, হস্তিজিহ্বা, যশস্বিনী, বিশ্বোদরী, কুহূ, শঙ্খিনী, পয়স্বিনী, অলম্বুষা ও গান্ধারী এই চতুর্দ্দশটি প্রধান।

তাসাং মুখ্যতমাস্তিস্রস্তিসৃষ্বেকোত্তমোত্তমা।
মুক্তিমার্গেতি সা প্রোক্তা সুষুম্না বিশ্বধারিণী।
কন্দস্য মধ্যমে গার্গি! সুষুম্না চ প্রতিষ্ঠিতা।
পৃষ্ঠমধ্যে স্থিতেনাস্থ্না সহ মূর্দ্ধ্নি ব্যবস্থিতা॥
মুক্তিমার্গে সুষুম্না সা ব্রহ্মরন্ধ্রেতি কীর্ত্তিতা।
অব্যক্তা সা চ বিজ্ঞেয়া সূক্ষ্মা সা বৈষ্ণবী স্মৃতা॥
ইড়া চ পিঙ্গলা চৈব তস্যাঃ সব্যে চ দক্ষিণে।
ইডা তস্যাঃ স্থিতা সব্যে পিঙ্গলা দক্ষিণে তথা॥

এই চতুর্দ্দশটির মধ্যে তিনটি মুখ্যা এবং সেই তিনটির মধ্যেও আবার একটি মুখ্যতমা। এই প্রধানতমা বিশ্বধারিণী সুষুম্না মুক্তিমার্গ বলিয়া কীর্ত্তিতা হইয়া থাকে। এই নাড়ী কন্দস্থলের মধ্যভাগে বিদ্যমানা আছে। পৃষ্ঠমধ্যাগত অস্থির সহিত ইহা মূর্দ্ধস্থান পর্য্যন্ত প্রসৃতা হইয়াছে। মুক্তিমার্গে এই নাড়ী ব্রহ্মরন্ধ্র নামে কথিতা হইয়াছে। সুষুম্না অব্যক্তা, অতীব সূক্ষ্মা, এবং বৈষ্ণবী বলিয়া পরিকীর্ত্তিতা। ইডা ও পিঙ্গলা নাম্নী দুইটি নাড়ী ইহার বাম ও দক্ষিণ দিকে অবস্থিতা। ইড়া ইঁহার বামদিকে এবং পিঙ্গলা দক্ষিণদিকে বিদ্যমানা আছে।

ইড়ায়াং পিঙ্গলায়াঞ্চ চরতশ্চন্দ্রভাস্করৌ।
ইড়ায়াং চন্দ্রমা জ্ঞেয়ঃ পিঙ্গলায়াং রবিঃ স্মৃতঃ॥
চন্দ্রস্তামস ইত্যুক্তঃ সূর্য্যো রাজস উচ্যতে।
বিষমার্গো রবের্ভাগঃ সোমভাগোঽমৃতং স্মৃতম্॥

তদেব দধতঃ সর্ব্বং কালং রাত্রিদিবাত্মকম্।
ভোক্ত্রী সুষুম্না কালস্য গুপ্তমেতদুদাহৃতম্॥
সরস্বতী কুহূশ্চৈব সুষুম্না পার্শ্বয়োঃ স্থিতে।
গান্ধারী হস্তিজিহ্বা চ মধ্যে বিশ্বোদরী স্থিতা॥
যশস্বিন্যাঃ কুহোর্ম্মধ্যে বারুণী চ প্রতিষ্ঠিতা।
পূষায়াশ্চ সরস্বত্যাঃ স্থিতা মধ্যে যশস্বিনী॥
গান্ধার্য্যাশ্চ সরস্বত্যাঃ স্থিতা মধ্যে পয়স্বিনী॥

এই ইড়া ও পিঙ্গলা নাম্নী নাড়ীদ্বয়ে ক্রমান্বয়ে চন্দ্র ও সূর্য্য সর্ব্বদা ভ্রমণ করিতেছেন। ইড়ানাড়ীতে চন্দ্রমা এবং পিঙ্গলাতে সূর্য্য বিচরণ করেন। চন্দ্রকে তমোগুণময় এবং সূর্য্যকে রজোগুণময় বলিয়া বিদিত হইবে। সূর্য্যের পথ বিষময় এবং চন্দ্রের পথ অমৃতময়;—উহারাই দিবারাত্রির বিধানকর্ত্তা। সুষুম্না নাড়ী কালের ভোক্ত্রী। এই তত্ত্ব পরম গোপনীয় বলিয়া অভিহিত আছে। সরস্বতী ও কুহূ নাম্নী নাড়ীদ্বয় সুষুম্নার দুই দিকে বিরাজ করিতেছে। গান্ধারী ও হস্তিজিহ্বা নামে দুইটি নাড়ীও ইহারই পার্শ্ববর্ত্তিনী। এই উভয়ের মধ্যভাগে বিশ্বোদরী নাম্নী একটি নাড়ী বিদ্যমানা। যশস্বিনী ও কুহূ নাম্নী দুইটি নাড়ীর মধ্যস্থলে বারুণী নাম্নী একটি নাড়ী অবস্থিতা। পূষা ও সরস্বতীর মধ্যভাগে যশস্বিনী নাড়ী বিদ্যমানা আছে। গান্ধারী ও সরস্বতীর মধ্যস্থলে পয়স্বিনী অবস্থিতা।

অলম্বুষা চ বিপ্রেন্দ্রে! কন্দমধ্যাদধঃ স্থিতা॥
পূর্ব্বভাগে সুষুম্নায়াস্তামেঢ্রান্তং কুহূঃ স্থিতা।
অধশ্চোর্দ্ধঞ্চ বিজ্ঞেয়া বারুণী সর্ব্বগামিনী॥
যশস্বিনী চ যা নাড়ী পাদাঙ্গুষ্ঠান্তমিষ্যতে।
পিঙ্গলা চোর্দ্ধগা যাম্যে নাসান্তং বিদ্ধি মে প্রিয়ে!॥

অলম্বুষা নামে আর একটি নাড়ী কন্দমধ্য হইতে নিম্নদিকে গমন করিয়াছে। সুষুম্নার পূর্ব্বদিকস্থিত কুহূনাড়ী লিঙ্গ পর্য্যন্ত ব্যাপিয়া বিদ্যমানা আছে। বারুণী নাম্নী নাড়ী দেহের উর্দ্ধ, অধ ও সর্ব্বত্র গমন করিয়াছে। যশস্বিনী নাড়ী চরণের অঙ্গুষ্ঠাগ্র পর্য্যন্ত বিস্তৃতা। পিঙ্গলা উর্দ্ধভাগে গমন করিয়া নাসিকান্ত পর্য্যন্ত বিস্তৃত বলিয়া জ্ঞাত হইবে।

যাম্যে পূষা চ নেত্রান্তা পিঙ্গলায়াঃ সুপৃষ্ঠতঃ।
যশস্বিনী তথা গার্গি! যাম্যকর্ণান্তমিষ্যতে॥
সরস্বতী তথা চোর্দ্ধমাজিহ্বায়াঃ প্রতিষ্ঠিতা।
আসব্যকর্ণাদ্বিপ্রেন্দ্রে! শঙ্খিনী চোর্দ্ধগা মতা॥
গান্ধারী সব্যনেত্রান্তামিড়ায়াঃ পৃষ্ঠতঃ স্থিতা॥
ইড়া চ সব্যনাসান্তং মধ্যভাগে ব্যবস্থিতা॥
হস্তিজিহ্বা তথা সব্যপাদাঙ্গুষ্ঠান্তমিষ্যতে।
বিশ্বোদরী তু যা নাড়ী তুন্দমধ্যে প্রতিষ্ঠিতা॥
অলম্বুষা মহাভাগে পায়ুমূলাদধোগতা॥
এতাস্বন্যাঃ সমুৎপন্নাঃ শিরাস্ত্বন্যাশ্চ তাস্বপি॥

দক্ষিণভাগে পূষানাড়ী পিঙ্গলার পৃষ্ঠদেশে বিদ্যমানা থাকিয়া নেত্রের প্রান্তভাগ পর্য্যন্ত গমন করিয়াছে, এবং এইরূপ যশস্বিনী নাড়ী দক্ষিণ কর্ণের অগ্রদেশ পর্য্যন্ত বিস্তৃত আছে। সরস্বতীও উর্দ্ধভাগে গমন পূর্ব্বক জিহ্বা পর্য্যন্ত প্রসৃত আছে। শঙ্খিনী উর্দ্ধদিকে গমন করতঃ বামকর্ণের প্রান্তদেশযাবৎ বিস্তৃত হইয়াছে। গান্ধারী নাড়ী ইড়া নাড়ীর পৃষ্ঠস্থ থাকিয়া বামচক্ষুর অন্তদেশ পর্য্যন্ত বিস্তৃত। ইড়ানাড়ীও মধ্যস্থলে অবস্থান পূর্ব্বক বামনাসার অগ্র পর্য্যন্ত ব্যবস্থিত। তদ্রূপ হস্তিজিহ্বা বামচরণের অঙ্গুষ্ঠাগ্রযাবৎ বিস্তৃতা। বিশ্বোদরী নাম্নী নাড়ী

জঠরের মধ্যস্থলে অবস্থান করিতেছে। অলম্বুষা নাম্নী নাড়ী গুহ্যমূল হইতে আরম্ভ করিয়া অধোভাগে গমন করিয়াছে। এই সমস্ত নাড়ী হইতে আরও বহুসংখ্যক নাড়ী সঞ্জাতা হইয়াছে, এবং সেই সমস্ত নাড়ী হইতে আবার অপরাপর শিরাসমূহ সমুদ্ভূত হইয়াছে।

যথাশ্বত্থদলে তদ্বৎ পদ্মপত্রেষু বা শিরাঃ।
নাড়ীম্বেতাসু সর্ব্বাসু বিজ্ঞাতব্যাস্তপোধনে !॥

অশ্বত্থ কিম্বা পদ্মপত্রে যে প্রকার শিরাসকল বিন্যস্ত থাকে, দেহমধ্যে এই নাড়ীপুঞ্জও তদ্রূপ সর্ব্বত্র ব্যাপ্ত রহিয়াছে।

শিষ্য। এই স্থলে আমার একটি জিজ্ঞাস্য আছে।

গুরু। কি ?

শিষ্য। আমি এবং আমার মত অনেকেই হয়ত মনে করেন যে, উদরমধ্যে আমরা যে নাড়ী দেখিয়া থাকি, ইড়া-পিঙ্গলা-সুষুম্না এবং অন্যান্য নাড়ীগুলাও বুঝি, সেই প্রকার,—কিন্তু এখন বুঝিলাম, বাস্তবিক তাহা নহে। উহা স্নায়ুজালমাত্র।

গুরু। হাঁ,—স্নায়ুকেই নাড়ী বলা হইয়াছে,—এবং সেই সেই স্নায়ুই সমস্ত দেহে ব্যাপ্ত আছে। ব্যাপারটা বড়ই কঠিন,—ক্রমে ক্রমে অবগত হও।

প্রাণোঽপানঃ সমানশ্চোদানো ব্যানস্ত এব চ।
নাগঃ কূর্ম্মশ্চ কৃকরো দেবদত্তো ধনঞ্জয়ঃ॥
এতে নাড়ীষু সর্ব্বাসু চরন্তি দশ বায়বঃ।
এতেষু বায়বঃ পঞ্চ মুখ্যাঃ প্রাণাদয়ঃ স্মৃতাঃ॥

প্রাণ, অপান, সমান, উদান, ব্যান এবং নাগ, কূর্ম্ম, কৃকর, দেবদত্ত ও ধনঞ্জয় এই দশপ্রকার বায়ু নিরন্তর উপরি-কথিত নাড়ীসমূহে সঞ্চরণ

করিতেছে। উক্ত বায়ুগণের মধ্যে প্রাণাদি পঞ্চবায়ুই প্রধান বলিয়া অভিহিত হয়।

তেষু মুখ্যতমাবেতৌ প্রাণাপানৌ নয়োত্তমে!।
প্রাণ এবৈতয়োর্মুখ্যঃ সর্ব্বপ্রাণভৃতাং সদা॥
আস্তনাসিকয়োর্মধ্যে হৃন্মধ্যে নাভিমধ্যমে।
প্রাণালয়মিতি প্রাহুঃ পাদাঙ্গুষ্ঠে চ কেচন॥
অথশ্চোর্দ্ধঞ্চ কুণ্ডল্যাঃ পরিতঃ প্রাণসংজ্ঞকঃ।
ছন্নেষু তেষু গাত্রেষু প্রকাশয়তি দীপবৎ॥

তাহাদের মধ্যেও প্রাণ ও অপান শ্রেষ্ঠতম এবং এই দুইটির মধ্যেও প্রাণ নিখিল প্রাণীতেই সর্ব্বদা সর্ব্বশ্রেষ্ঠ। মুখ ও নাসিকার মধ্যে, হৃদয়ের মধ্যে, নাভিতে এবং শরীরমধ্যে এই প্রাণবায়ু সংস্থিত আছে। কোন কোন ব্যক্তি পাদাঙ্গুষ্ঠকেও প্রাণবায়ুর বসতিস্থল বলিয়া নিরূপণ করিয়াছেন। এই প্রাণসংজ্ঞক বায়ু কুণ্ডলী-চক্রের ঊর্দ্ধ, অধঃ ও চতুর্দ্দিক্ সর্ব্বদা পরিবেষ্টন পূর্ব্বক বিদ্যমান রহিয়াছে; এবং এই দেহের মধ্যে যে সকল গূঢ় অবয়ব আছে, তন্মধ্যে দীপ-সদৃশ প্রকাশ পাইতেছে।

ব্যানঃ শ্রোত্রাক্ষিমধ্যে চ কৃকট্যাং গুল্ফয়োরপি,
ঘ্রাণে গলে স্ফিচৌ দেশে তিষ্ঠত্যত্র ন সংশয়ঃ॥
অপাননিলয়ং কেচিদ্গুদমেঢ্রোরুজানুষু।
উদরে বৃষণে কট্যাং জঙ্ঘে নাভৌ বদন্তি হি॥
গুদাগ্র্যাধারয়োস্তিষ্ঠন্মধ্যেঽপানঃ প্রভঞ্জনঃ।
স্থানেষ্বেতেষু সততং প্রকাশয়তি দীপবৎ॥
উদানঃ সর্ব্বসন্ধিস্থঃ পাদয়োর্হস্তয়োরপি।
সমানঃ সর্ব্বগাত্রেষু সর্ব্বং ব্যাপ্য ব্যবস্থিতঃ॥

ভুক্তং সর্ব্বং রসং গাত্রে ব্যাপয়ন্ বহ্নিনা সহ।
দ্বিসপ্ততিসহস্রেষু নাড়ীমার্গেষু সঞ্চরন্॥
সমানবায়ুরেবৈকঃ সর্ব্বং ব্যাপ্য ব্যবস্থিতঃ।
অগ্নিভিঃ সহ সর্ব্বত্র সাঙ্গোপাঙ্গকলেবরে॥

ব্যান নামক বায়ু কর্ণাদির মধ্যে এবং গুল্ফদ্বয়, নাসিকা, গ্রীবা, ঘাড় ও কটির অধোদেশ, এই সমস্ত স্থানে বিদ্যমান আছে। কোন কোন ব্যক্তি গুহ্য, লিঙ্গ, উরু, জানু, জঠর, অণ্ডকোষ, কটি, জঙ্ঘা ও নাভিকে অপানবায়ুর বসতিস্থল বলিয়া কীর্ত্তন করেন। অপানবায়ু গুহ্য ও অগ্নিস্থলের মধ্যভাগে অবস্থিতি করতঃ নিয়ত দীপের ন্যায় ঐ সমস্ত স্থানকে প্রকাশিত করিতেছে। উদানসংজ্ঞক বায়ু হস্ত ও পদের এবং সমস্ত সন্ধিস্থলে অবস্থিতি করে। সমাননামক বায়ু দেহের সর্ব্ব-স্থান ব্যাপিয়া সংস্থিত। এই বায়ু ভুক্ত রস-সমূহকে অগ্নির সহিত দেহের সর্ব্বস্থানে ব্যাপ্ত করে। একমাত্র সমানবায়ু দ্বিসপ্ততি সহস্র নাড়ী-পথে ভ্রমণ করতঃ দেহের সকল স্থান ব্যাপিয়া বিরাজ করিতেছে।

নাগাদিবায়বঃ পঞ্চ ত্বগস্থ্যাদিষু সংস্থিতাঃ।
তুন্দস্থং জলমন্নঞ্চ রসানি চ সমীকৃতম্॥
তুন্দমধ্যে গতঃ প্রাণস্তানি কুর্য্যাৎ পৃথক্ পৃথক্।
পুনরগ্নৌ জলং স্থাপ্য অন্নাদীনি জলোপরি॥
স্বয়ং হ্যপানঃ সংপ্রাপ্য তেনৈব সহ মারুতঃ।
প্রয়াতি জ্বলনং তত্র দেহমধ্যগতং পুনঃ॥
বায়ুনা বাতিতো বহ্নিরপানেন শনৈঃ শনৈঃ।
ততো জ্বলতি বিপ্রেন্দ্রে! স্বকুলে দেহমধ্যমে॥
জ্বালাভির্জ্বলিতং তত্র প্রাণেন প্রেরিতং ততঃ।
জলমত্যুষ্ণমকরোৎ কোষ্ঠমধ্যগতং তদা॥

অন্নব্যঞ্জনসংযুক্তং জলোপরি সমর্পিতম্।
ততঃ সুপক্কমকরোদ্বহ্নিঃ সন্তপ্তবারিণা॥
স্বেদমূত্রে জলং স্যাতাং বীর্য্যরূপং রসো ভবেৎ।
পুরীষমন্নং স্যাদ্গার্গি! প্রাণং কুর্য্যাৎ পৃথক্ পৃথক্॥

এই অঙ্গপ্রত্যঙ্গ-বিশিষ্ট দেহমধ্যে নাগাদি পঞ্চবায়ু বহ্নির সহিত একত্র হইয়া অস্থি-চর্ম্মাদি ধাতুতে বিদ্যমান আছে। উদর-মধ্যগত প্রাণবায়ু তত্রত্য অন্ন, জল ও রসাদিকে ভিন্ন ভিন্ন প্রকারে একত্র করে। তৎকালে অপানবায়ু শরীরমধ্যগত বহ্নির সহিত উপস্থিত হইয়া ঐ বহ্নিমধ্যে জল এবং জলের উপরে অন্নাদিকে সংস্থাপন করতঃ পুনরায় শরীরমধ্যস্থ স্বস্থানে প্রত্যাগমন করে। তৎপরে ঐ বহ্নি পুনরায় অপান কর্ত্তৃক প্রেরিত হইয়া ধীরে ধীরে শরীর-মধ্যগত স্বস্থানে দীপ্তি পাইতে থাকে। অতঃপর শিখাবিশিষ্ট সেই প্রজ্জলিত বহ্নি তখন প্রাণবায়ু কর্ত্তৃক প্রেরিত হইয়া কোষ্ঠমধ্যস্থ জলকে অত্যন্ত প্রতপ্ত করে। পরে ঐ বহ্নি জলোপরি সংস্থাপিত ভুক্ত জল ও অন্নাদিকে একত্র করিয়া সেই উষ্ণোদক দ্বারা উত্তমপ্রকারে পাক করিতে থাকে। তৎকালে ভুক্ত জলাদি স্বেদ ও মূত্ররূপে এবং রসাদি বীর্য্যরূপে পরিণত হয়, এবং অন্নাদি মলাকার ধারণ করে।

সমানবায়ুনা সার্দ্ধং রসং সর্ব্বাসু নাড়ীষু।
ব্যাপয়ঞ্ছাসরূপেণ দেহে চরিত মারুতঃ॥
ব্যোমরন্ধ্রৈশ্চ নবভির্বিণ্মূত্রাণাং বিসর্জ্জনম্।
কুর্ব্বন্তি বায়বঃ সর্ব্বে শরীরেষু শরীরিণাম্॥

প্রাণবায়ু ভিন্ন ভিন্ন প্রকারে এই সমস্ত কার্য্য সম্পাদন করিয়া পরে সমানবায়ুর সহিত একত্র হইয়া অন্ন-রসকে নিখিল নাড়ীতে ব্যাপ্ত করিয়া শ্বাসরূপে শরীরমধ্যে বিচরণ করিয়া থাকে। নয়টি আকাশরন্ধ্র

দ্বারা এই স্বেদ, মল ও মূত্রাদি শরীর হইতে নিষ্ক্রান্ত হইয়া যায়। বায়ুসকল এইরূপে নিরন্তর মানবের শরীরমধ্যে কার্য্য করিতেছে।

নিঃশ্বাসোচ্ছ্বাসরূপেণ প্রাণকর্ম্ম সমীরিতম্।
অপানবায়োঃ কর্ম্মৈতদ্‌বিণ্মূত্রাদি বিসর্জ্জনম্॥
হানোপাদানচেষ্টাদি ব্যানকর্ম্মেতি চেষ্যতে।
উদানকর্ম্ম তচ্চোক্তং দেহস্যোন্নয়নাদি যৎ॥
পোষণাদি সমানস্য শরীরে কর্ম্ম কীর্ত্তিতম্।
উদ্‌গারাদি গুণো যস্তু নাগকর্ম্ম সমীরিতম্॥
নিমীলনাদি কূর্ম্মস্য ক্ষুত্তৃষ্ণে কৃকরস্য চ।
দেবদত্তস্য বিপ্রেন্দ্রে! তন্দ্রাকর্ম্মেতি কীর্ত্তিতম্॥
ধনঞ্জয়স্য শোষাদি সর্ব্বকর্ম্ম প্রকীর্ত্তিতম্॥
জ্ঞাত্বৈব নাড়ীসন্ধানং বায়ূনাং স্থানকর্ম্ম চ।
বিধিনোক্তেন মার্গেণ নাড়ীসংশোধনং কুরু॥

নিঃশ্বাস ও উচ্ছ্বাস প্রাণবায়ুর ক্রিয়া; মল-মূত্রাদির নিঃসারণ অপানবায়ুর কার্য্য; ক্ষয় ও সংগ্রহচেষ্টাদি ব্যানবায়ুর ক্রিয়া; দেহের উন্নয়নাদি উদানবায়ুর কর্ম্ম এবং শরীরের পোষণাদি সমান-বায়ুর কার্য্য বলিয়া কীর্ত্তিত হইয়াছে। উদ্‌গারাদি নাগবায়ুর কর্ম্ম। সঙ্কোচনক্রিয়া কূর্ম্মবায়ুর কার্য্য; ক্ষুধা ও পিপাসা কৃকরবায়ুর ক্রিয়া এবং নিদ্রা দেবদত্ত নামক বায়ুর কার্য্য বলিয়া অভিহিত। শোষণাদি ব্যাপার ধনঞ্জয়াখ্য বায়ুর কর্ম্ম। এই প্রকারে নাড়ীপুঞ্জের সংস্থিতি এবং বায়ুসমূহের স্থান ও ক্রিয়াদির বিষয় পরিজ্ঞাত হইয়া শাস্ত্র-কথিত বিধানে নাড়ীসমূহের সংশোধন করিবে।

শিষ্য। নাড়ীসংস্থান বিষয়ক জ্ঞানগর্ভ উপদেশগুলি শ্রবণ করিয়া আমার দেহতত্ত্ব বিষয়ে প্রচুর জ্ঞানলাভ হইল।

গুরু। কি নূতন জ্ঞান লাভ করিলে?

শিষ্য। ডাক্তারেরা যাহাকে নার্ভ বলেন, কবিরাজেরা তাহাকেই বায়ু বলেন,—অনেক দিন হইতে এমন একটা কথা শুনিয়া আসিতেছি। কিন্তু অভিজ্ঞ ডাক্তার-কবিরাজ উভয়কেই জিজ্ঞাসা করিয়াছি, নার্ভ স্নায়ু, আর বায়ু সম্ভবতঃ বাতাস,—তবে তাহারা উভয়ে এক হইল কি প্রকারে? কথাটার সদুত্তর কোথাও পাই নাই,—আ'জ পাইলাম।

গুরু। কি বুঝিলে?

শিষ্য। বুঝিলাম, ডাক্তারেরা যাহাকে নার্ভ বলেন, তাহা স্নায়ু; স্নায়বীয় শক্তি বা যে শক্তি দ্বারা তাহাদের ক্রিয়া সম্পাদিত হয়, তাহাই বায়ু,—কাজেই সূক্ষ্ম ভাবে না হউক, স্থূলভাবে নার্ভ ও স্নায়ুকে এক বলাও যাইতে পারে।

গুরু। কিন্তু ঠিক এক নহে,—একথা সর্ব্বদা স্মরণ রাখিও। শক্তি ও শক্তিমানে যে প্রভেদ, স্নায়ু ও বায়ুতে সেই প্রভেদ। এই জন্য অত্যাচারে অনাচারে অধুনা যে সকল নর-নারী স্নায়বীয় পীড়াক্রান্ত হইয়া সর্ব্বপ্রকার রোগের লীলা-নিকেতন ও অকালে কাল-কবলিত হইতেছেন, ডাক্তারী কবিরাজী, হাকিমি বা কোন প্রকার ঔষধেই তাহাদের যথার্থ ঔষধি মিলিতেছে না। কেননা, স্নায়বীয় উত্তেজক ঔষধাদিতে প্রাগুক্ত দশবিধ বায়ুর শোধন ও উন্নতি করিতে পারিতেছে না। ক্রমে দশবিধ বায়ু-বিকার উপস্থিত হইয়া, দেহের সমস্ত ক্রিয়া লোপ পাইয়া—সমস্ত রোগ আবির্ভূত হইয়া অবশেষে প্রাণ বাহির করিয়া দিতেছে।

শিষ্য। তবে কি নাড়ীশুদ্ধির দ্বারা ঐ সকল বায়বীয় শক্তিলাভ হয়?

গুরু। হাঁ। কিন্তু একটি কথা আছে।

শিষ্য। আজ্ঞা করুন।

গুরু। অত্যাচারে-অনাচারে বা ব্যাধিকর্ত্তৃক যাহাদের স্নায়বীয় পীড়া জন্মিয়া গিয়াছে, তাহারা নাড়ীশুদ্ধির ক্রিয়াগুলির সম্যগনুষ্ঠানে সক্ষম হইবে না। যেহেতু, সে ক্ষমতা তাহাদের দূর হইয়া গিয়াছে।

শিষ্য। তবে তাহাদের উপায় কি?

গুরু। উপায়, কোন উৎকৃষ্ট ঔষধ সেবন করিয়া স্নায়ু ও বায়বীয় শক্তিকে একটু বলশালী করিয়া লওয়া।

শিষ্য। আমি এমন একটি ঔষধের সহিত পরিচিত আছি, যাহা স্নায়বীয় ও বায়বীয় শক্তিদানে সম্পূর্ণ সক্ষম,—তাহা বি, ভট্টাচার্য্য এণ্ড ব্রাদার্সের জগদ্বিখ্যাত "সোমরস।"

গুরু। যদি তাহা হয়, তবে তাহাই সেব্য।

দ্বাদশ পরিচ্ছেদ।

নাড়ীশুদ্ধি প্রকরণ।

শিষ্য। এই বার নাড়ীশুদ্ধির সহজ ও সরল উপায় যাহা, তাহা বলুন?

গুরু। নাড়ীশুদ্ধি দুই প্রকার। যথা,—

নাড়ীশুদ্ধির্দ্বিধা প্রোক্তা সমনুর্নির্ম্মনুস্তথা।
বীজেন সমনুং কুর্য্যান্নির্ম্মনুং ধৌতকর্ম্মণা॥
ধৌতকর্ম্ম পুরা প্রোক্তং ষট্‌কর্ম্মসাধনে তথা।
শৃণুষ্ব সমনুং চণ্ড! নাড়ীশুদ্ধিং যথা ভবেৎ॥

দুই প্রকার নাড়ীশুদ্ধির মধ্যে এক প্রকার সমনু, অপর প্রকার নির্ম্মনু। সমনু নাড়ীশুদ্ধি, যিনি যে দেবতার উপাসক, তিনি সেই দেবতার বীজমন্ত্রদ্বারা করিবেন, আর নির্ম্মনু নাড়ীশুদ্ধি ধৌতকর্ম্মদ্বারা করিতে হয়। ধৌত কর্ম্ম যে প্রকারে করিতে হয়, তাহা পূর্ব্বেই বলিয়াছি। এক্ষণে সমনু নাড়ীর বিষয় বলিতেছি।

উপবিশ্যাসনে যোগী পদ্মাসনং সমাচরেৎ।
গুর্ব্বাদি ন্যাসনং কুর্য্যাদ্‌যথৈব গুরুভাবিতম্।
নাড়ীশুদ্ধিং প্রকুর্ব্বীত প্রাণায়ামবিশুদ্ধয়ে॥

প্রথমে পদ্মাসন করিয়া উপবেশন পূর্ব্বক গুর্ব্বাদি-ন্যাস * করিবে। পরে গুরুর উপদেশক্রমে প্রাণায়ামশুদ্ধির নিমিত্ত নাড়ীশুদ্ধি করিবে।

বায়ুবীজং ততো ধ্যাত্বা ধূম্রবর্ণং সতেজসম্।
চন্দ্রেণ পূরয়েদ্বায়ুং বীজং ষোড়শকৈঃ সুধীঃ।
চতুঃষষ্ট্যা মাত্রয়া চ কুম্ভকেনৈব ধারয়েৎ।
দ্বাত্রিংশন্মাত্রয়া বায়ুং সূর্য্যনাড্যা চ রেচয়েৎ।
নাভিমূলাদ্বহ্নিমুত্থাপ্য ধ্যায়েত্তেজোঽবনীযুতম্।
বহ্নিবীজষোড়শেন সূর্য্যনাড্যা চ পূরয়েৎ।
চতুঃষষ্ট্যা মাত্রয়া চ কুম্ভকেনৈব ধারয়েৎ।
দ্বাত্রিংশন্মাত্রয়া বায়ুং শশিনাড্যা চ রেচয়েৎ।
নাসাগ্রে শশধৃগ্বিম্বং ধ্যাত্বা জ্যোৎস্নাসমন্বিতম্।
ঠংবীজষোড়শেনৈব ইড়য়া পূরয়েন্মরুৎ।
চতুঃষষ্ট্যা মাত্রয়া চ বং বীজেনৈব ধারয়েৎ।
অমৃতং প্লাবিতং ধ্যাত্বা নাড়ীধৌতং বিভাবয়েৎ।
লকারেণ দ্বাত্রিংশেন দৃঢ়ং ভাব্যং বিরেচয়েৎ।

* মৎপ্রণীত "দীক্ষা ও সাধনা" দেখ।

এবম্বিধাং নাড়ীশুদ্ধিং কৃত্বা নাড়ীং বিশোধয়েৎ।
দৃঢ়ো ভূত্বাসনং কৃত্বা প্রাণায়ামং সমাচরেৎ॥

তদনন্তর,—ধূম্রবর্ণ ও তেজোময় বায়ুতত্ত্বের বীজ "যং" ধ্যান করিয়া ঐ বায়ুবীজ "যং" ষোড়শমাত্রা জপসংখ্যাদ্বারা ইড়া অর্থাৎ বামনাসাপুটে বায়ু পূরণ করিবে; চতুঃষষ্টিমাত্রাদ্বারা কুম্ভক করিয়া ধারণ করিবে, এবং দ্বাত্রিংশন্মাত্রাদ্বারা পিঙ্গলা অর্থাৎ দক্ষিণনাসাপথে রেচন করিবে। নাভিমূল হইতে অগ্নিতত্ত্বকে যোগবলে উত্থাপিত করিবে, এবং ঐ অগ্নি-তত্ত্বে পৃথিবীতত্ত্ব সংযুক্ত করিয়া ধ্যান করিবে। পরে অগ্নিতত্ত্বের বীজ "রং" ষোড়শমাত্রা জপসংখ্যাদ্বারা পিঙ্গলা নাড়ীতে অর্থাৎ দক্ষিণ নাসা-পুটে বায়ু পূরণ করিবে; ঐরূপ চতুঃষষ্টিমাত্রাদ্বারা কুম্ভক করিয়া বায়ু-ধারণ করিবে এবং দ্বাত্রিংশন্মাত্রা জপদ্বারা ইড়ানাড়ীতে অর্থাৎ বাম-নাসাপুটে বায়ু রেচন করিবে। পরে নাসার অগ্রভাগে জ্যোৎস্নাময় চন্দ্রবিম্ব ধ্যান করিয়া "ঠং" এই চন্দ্রবীজ ষোড়শমাত্রা জপদ্বারা ইড়া-নাড়ী অর্থাৎ বামনাসাপুটে বায়ুপূরণ করিবে। জলতত্ত্বের বীজ "বং" —ঐ "বং" চতুঃষষ্টিমাত্রা জপদ্বারা সুষুম্না নাড়ীতে কুম্ভক করিয়া বায়ু ধারণ করিবে এবং ঐ নাসাগ্রস্থিত চন্দ্রবিম্বনিঃসৃত অমৃতধারা প্লাবন দ্বারা দেহস্থ সমস্ত নাড়ী ধৌত হইতেছে, ইহা ধ্যান করিয়া পৃথিবী-তত্ত্বের বীজ "লং" দ্বাত্রিংশন্মাত্রা জপদ্বারা পিঙ্গলা নাড়ী অর্থাৎ দক্ষিণ-নাসাপথ দিয়া বায়ু রেচন করিবে। এইরূপে নাড়ীশুদ্ধি করিয়া দৃঢ়রূপে আসন করিয়া উপবেশন পূর্ব্বক প্রাণায়াম করিবে।

শিষ্য। প্রাণায়াম যখন করিতে হইবে, তখনই এবং তৎ-পূর্ব্বেই কি নাড়ীশুদ্ধি করিতে হইবে?

গুরু। না। নাড়ীশুদ্ধি করিয়া যখন অবগত হইতে পারিবে যে, নাড়ীশুদ্ধি হইয়া গিয়াছে, তখনই প্রাণায়াম অভ্যাস আরম্ভ করিবে।

নাড়ীশুদ্ধি করিয়া প্রাণায়াম অভ্যাস না করিলে, প্রাণায়াম সাধন সহজে হয় না।

শিষ্য। ব্যাপারটা বড় কঠিন বলিয়া বোধ হইতেছে। নাড়ী শুদ্ধির অন্য উপায় কিছু আছে কি ?

গুরু। উপায় বহুবিধ আছে। আর এক প্রকার বলিতেছি, শোন,—

বিধ্যুক্তকর্ম্মসংযুক্তঃ কামসংকল্পবর্জ্জিতঃ।
যমৈশ্চ নিয়মৈর্যুক্তঃ সর্ব্বসঙ্গবিবর্জ্জিতঃ॥
কৃতবিদ্যো জিতক্রোধঃ সত্যধর্ম্মপরায়ণঃ।
গুরুশুশ্রূষণরতঃ পিতৃমাতৃপরায়ণঃ॥

নাড়ীশুদ্ধি করিতে হইলে,—কামনা ও সঙ্কল্পবর্জ্জিত হইয়া বিধি-বিহিত ক্রিয়ার অনুষ্ঠান করিবে। যম ও নিয়ম-সমন্বিত হইয়া সকল প্রকার বিষয়াসক্তি ত্যাগ করিবে। কৃতবিদ্য, জিতক্রোধ, সত্যপরায়ণ ও ধর্ম্মশীল হইবে। পিতা ও মাতার প্রতি ভক্তিশীল হইবে, এবং নিয়ত গুরুশুশ্রূষায় নিরত থাকিবে।

শিষ্য। বিধি-বিহিত ক্রিয়ার অনুষ্ঠান—অর্থে কি বুঝিতে হইবে ?

গুরু। স্ব স্ব আশ্রম ও বর্ণোচিত সন্ধ্যা-আহ্নিক প্রভৃতি।

স্বাশ্রমস্থঃ সদাচারো বিদ্বদ্ভিশ্চ সুশিক্ষিতঃ।
তপোবনং সুসংপ্রাপ্য ফলমূলোদকান্বিতম্॥
তত্র রম্যে শুচৌ দেশে ব্রহ্মঘোষসমন্বিতে।
স্বধর্ম্মনিরতৈঃ শান্তৈর্ব্রহ্মবিদ্ভিঃ সমাবৃতে॥
বারিভিশ্চ সুসংপূর্ণে পুষ্পৈর্নানাবিধৈর্যুতে।
ফলমূলৈশ্চ সংপূর্ণে সর্ব্বকামফলপ্রদে॥

দেবাশ্রমে বা নদ্যাং বা গ্রামে বা নগরেষু বা।
সুশোভনং মঠং কৃত্বা সর্ব্বরক্ষাসমন্বিতম্॥
ত্রিকালস্নানসংযুক্তঃ স্বধর্ম্মনিরতঃ সদা।
বেদান্তশ্রবণং কুর্ব্বংস্তস্মিন্ যোগং সমভ্যসেৎ॥

বিদ্বান্‌দিগের সকাশে শিক্ষালাভ করিয়া স্ব স্ব আশ্রমে অবস্থান করতঃ আশ্রমোচিত সদাচার সমস্ত রক্ষা করিবে। ফল, মূল ও জল-সমন্বিত কোন তপোবনে গমন পূর্ব্বক বেদধ্বনি-সমন্বিত, স্বধর্ম্মপরায়ণ জিতেন্দ্রিয় বেদবিৎসমূহে পরিপূর্ণ, কোন মনোহর বিশুদ্ধ স্থলে অথবা সর্ব্বকামার্থপ্রদ ফলমূল-সমন্বিত দেবায়তন, নদী, গ্রাম অথবা নগরে সর্ব্বপ্রকারে সুরচিত সুন্দর মঠ নির্ম্মাণ করিয়া সেই স্থানে ত্রিসন্ধ্যায় স্নানশীল ও স্বধর্ম্মনিষ্ঠ হইয়া সর্ব্বদা বেদান্ত শ্রবণ করতঃ যোগাভ্যাসে প্রবৃত্ত হইবে।

শিষ্য। আপনাকে বলাই বাহুল্য, বর্ত্তমানকালে পূর্ব্ববর্ণিত স্থান-প্রাপ্তি দুর্ল্লভ।

গুরু। শাস্ত্রোদ্দেশ্য এই যে, বেদান্তাদি গ্রন্থ শ্রবণে, বিদ্বান্ বা ব্রহ্মজ্ঞ ব্যক্তিগণের নিকটে উপদেশ গ্রহণে চিত্তে সত্ত্বগুণের প্রকাশ পাইবে। তৎপরে সুন্দর ও সুরচিত মঠে বসিয়া ক্রিয়া করিলে সহজেই চিত্ত ও নাড়ীশুদ্ধি হইতে পারিবে। পূর্ব্বোক্ত মত স্থানের বর্ত্তমানে দুষ্প্রাপ্যতা জন্মিয়াছে বটে, কিন্তু নিজগৃহেই পূর্ব্বকথিতভাবে গৃহ নির্দ্দেশ করিয়া ও বেদান্ত গ্রন্থাদির পাঠ ও আলোচনা করিতে করিতে এই কার্য্য করিতে পারা যায়,—তাহাতে কোনও অন্তরায় কাহারও পক্ষে নাই বলিয়া বোধ হয়।

শিষ্য। না, সে অভাব কাহারও হইতে না পারে।

গুরু। অথবা,—

কেচিদ্বদন্তি মুনয়স্তপঃস্বাধ্যায়সংযুতাঃ।
স্বধর্ম্মনিরতাঃ শাস্তাস্তন্ত্রেষু চ সদা রতাঃ॥
নির্জ্জনে নিলয়ে রম্যে বাতাতপবিবর্জ্জিতে।
বিধ্যুক্তকর্ম্মসংযুক্তঃ শুচির্ভূত্বা সমাহিতঃ।
মন্ত্রৈর্ন্যস্ততনুর্ধীরঃ সিতভস্মধরঃ সদা।
মৃদাসনোপরি কুশান্ সমাস্থায়াথ বাঽজিনম্॥

অনেকানেক ঋষিরা বলেন,—কৃচ্ছ্র ও স্বাধ্যায়রত হইয়া স্বধর্ম্মানুষ্ঠান করতঃ সর্ব্বদা শাস্ত্রাধ্যয়ন ও অন্তরেন্দ্রিয়ের নিগ্রহ করিয়া বাতাতপ-বিহীন জনশূন্য রমণীয় গৃহমধ্যে কার্য্যের যথাবিধি অনুষ্ঠান করিবে, এবং শুচি ও সংযতচিত্ত হইয়া মন্ত্রদ্বারা অঙ্গন্যাস করতঃ নিয়ত সর্ব্বাঙ্গে শুভ্র ভস্ম ধারণ করিবে। আর মৃত্তিকার উপর কুশাসন কিম্বা মৃগচর্ম্ম বিস্তৃত করিয়া উপবিষ্ট হইবে।

বিনায়কং সুসংপূজ্য ফলমূলোদকাদিভিঃ।
ইষ্টদেবং গুরুং নত্বা তত আরভ্য চাসনম্॥
প্রাঙ্মুখোদঙ্মুখো বাপি জিতাসনগতঃ স্বয়ম্।
সমগ্রীবশিরঃকায়ঃ সংবৃত্তাস্যঃ সুনিশ্চলম্॥
নাসাগ্রদৃক্ সদা সম্যক্ সব্যে নম্যেতরং করম্।
নাসাগ্রে শশভৃদ্বিম্বং জ্যোৎস্নাজালবিরাজিতম্॥
সপ্তমস্য তু বর্গস্য চতুর্থং বিন্দুসংযুতম্।
স্রবন্তমমৃতং পশ্যন্ নেত্রাভ্যাং সুসমাহিতঃ॥
ইড়ায়াং বায়ুমারোপ্য পূরয়িত্বোদরস্থিতম্।
ততোঽগ্নিং দেহমধ্যস্থং ধ্যায়ন্ জ্বালাবলীযুতম্॥

রেফঞ্চ বিন্দুসংযুক্তমগ্নিমণ্ডলসংযুতম্।
ধ্যায়ন্ বিরেচয়েৎ পশ্চান্মন্দং পিঙ্গলয়া পুনঃ॥
পুনঃ পিঙ্গলয়াপূর্য্য প্রাণং দক্ষিণতঃ সুধীঃ।
পুনশ্চ রেচয়েদ্ধীমানিড়য়া চ শনৈঃ শনৈঃ॥

তদনন্তর ফল, মূল ও জল ইত্যাদির দ্বারা যথাবিধানে গণদেবতার অর্চ্চনা পূর্ব্বক ইষ্টদেবতার ও শ্রীগুরুর বন্দনা করিয়া আসন করিতে আরম্ভ করিবে। জিতাসন হইলে, পরে পূর্ব্বাস্য কিম্বা উত্তরাস্য হইয়া গ্রীবা, মস্তক ও দেহ সরলভাবে রাখিয়া মুখসংবরণ করতঃ নিশ্চল ও নাসাগ্রন্যস্তদৃষ্টি হইয়া বামকরে দক্ষিণ কর রাখিবে। নাসাগ্রে জ্যোৎস্নাসমূহ-বিরাজিত চন্দ্রবিম্ব ও বিন্দুযুক্ত সপ্তম বর্গের চতুর্থ অক্ষর অর্থাৎ (ঠং) এই সুধাবর্ষী বর্ণটিকে চক্ষুর্দ্বয়ে দর্শন করিয়া একাগ্র-চিত্ত হইয়া ইড়া নাড়ীতে বায়ু আরোপিত করতঃ উদর পূর্ণ করিবে। অনন্তর শিখাসমূহযুক্ত শরীরমধ্যগত অগ্নিকে ধ্যানপূর্ব্বক অগ্নি-মণ্ডল-মধ্যগত অনুস্বারযুক্ত রকার অর্থাৎ (রং) এই বর্ণ চিন্তা করতঃ পরে পিঙ্গলাদ্বারা পুনরায় ধীরে ধীরে রেচন করিবে। আবার পিঙ্গলাদ্বারা দক্ষিণনাসা পূর্ণ করতঃ সুবুদ্ধি ব্যক্তি পুনর্ব্বার ধীরে ধীরে তাহাকে ইড়ানাড়ীযোগে রেচন করিবে।

ত্রিচতুর্ব্বৎসরং বাপি ত্রিচতুর্ম্মাসমেব চ।
ষট্‌কৃত্বমাচরন্ নিত্যং রহস্যেবং ত্রিসন্ধিষু॥

তিন চারি বৎসর বা তিন চারি মাস প্রত্যহ ত্রিসন্ধ্যায় ছয়বার করিয়া এইরূপ অভ্যাস করিবে।

শিষ্য। তিন চারি বৎসর, কিম্বা তিন চারি মাস—এ কথার সম্যগর্থ উপলব্ধি করিতে পারিলাম না।

গুরু। ঐরূপ আচরণ করিলে, তিন চারি মাস হইতে তিন চারি

বৎসরের মধ্যে নাড়ীশুদ্ধি নিশ্চয়ই হইবে। সাধকের ক্ষমতা, সাধকের একাগ্রতা প্রভৃতি ও পূর্ব্বজন্মকৃত কর্ম্মফলে কাহারও শীঘ্র, কাহারও বা বিলম্বে কার্য্যসিদ্ধি হয়। আমার স্মরণ হইতেছে, আমার একজন শিষ্য পনর দিনে নাড়ীশুদ্ধি করিতে সক্ষম হইয়াছিল।

শিষ্য। কি প্রকারে তিনি জানিতে পারিয়াছিলেন যে, তাঁহার নাড়ীশুদ্ধি হইয়াছে?

গুরু। নাড়ীশুদ্ধি হইলে সর্ব্বদা চন্দনগন্ধ অনুভব করা যায়। কাণের মধ্যে ভ্রমরগুঞ্জনের ন্যায় এক প্রকার শব্দ অনুভূত হয়।

শিষ্য। সর্ব্বদা?

গুরু। না। মধ্যে মধ্যে।

শিষ্য। সর্ব্বদা কোন ভাব লক্ষিত হয়?

গুরু। হয়। শাস্ত্রে আছে;—

নাড়ীশুদ্ধিমবাপ্নোতি পৃথক্‌চিহ্নোপলক্ষিতাম্।
শরীরলঘুতা দীপ্তির্বহ্নের্জঠরবর্ত্তিনঃ॥
নাদাভিব্যক্তিরিত্যেতচ্চিহ্নং তৎসিদ্ধিসূচকম্।
যাবন্নৈতানি সম্পশ্যেৎ তাবদেবং সমভ্যসেৎ॥

পৃথক্ চিহ্ন দ্বারা নাড়ীশুদ্ধি হইল বলিয়া জানা যায়। যৎকালে দেহ লঘু ও অগ্নি প্রদীপ্ত হইবে, স্বরের স্পষ্টতা জন্মিবে, তখনই নাড়ীশুদ্ধি হইল বলিয়া বিদিত হইবে। যাবৎ এই সকল লক্ষণ লক্ষিত না হইবে, তাবৎকাল অভ্যাস হইতে বিরত হইবে না।

শিষ্য। দেহ লঘু অর্থে কি বুঝিব?

গুরু। দেহ বেশ পাতলা অর্থাৎ ঝরঝরে জ্ঞান হইবে।

শিষ্য। স্বরের স্পষ্টতা কি?

গুরু। যাহার সুষুম্নামার্গ যত পরিষ্কার, তাহার স্বর অর্থাৎ উচ্চারণ তত পরিষ্কার। নাড়ীশুদ্ধি দ্বারা সেই উচ্চারণশুদ্ধি হইয়া থাকে।

ত্রয়োদশ পরিচ্ছেদ।

প্রণায়াম।

শিষ্য। লয়যোগ, মন্ত্রযোগ, হঠযোগ ও রাজযোগ, প্রধানতঃ যোগ এই চারিপ্রকার, এ কথা পূর্ব্বে শুনিয়াছি। এক্ষণে জানিতে চাহি, সর্ব্বপ্রকার যোগের প্রণায়ামই কি এক প্রকার নিয়মে সাধন করিতে হয়?

গুরু। প্রায় একরূপ,—কিছু কিছু পার্থক্য আছে। হঠযোগের প্রধান উদ্দেশ্য, কুম্ভক করিয়া শারীরিক উন্নতি বিধান এবং অনেকগুলি ঐশ্বর্য্য লাভ। অতএব হঠযোগে যে প্রাণায়াম, তাহাতে কুম্ভকের অনেক প্রকার ভেদ ও প্রাধান্য আছে।

শিষ্য। আমাকে তবে সেইগুলির যথাশাস্ত্র উপদেশ প্রদান করুন।

গুরু। হঠযোগে উক্ত হইয়াছে ;—

সহিতঃ সূর্য্যভেদশ্চ উজ্জায়ী শীতলী তথা।
ভস্ত্রিকা ভ্রামরী মূর্চ্ছা কেবলী চাষ্টকুম্ভকাঃ॥

কুম্ভক আটপ্রকার,—সহিত, সূর্য্যভেদ, উজ্জায়ী, শীতলী, ভস্ত্রিকা, ভ্রামরী, মূর্চ্ছা ও কেবলী।

সহিতো দ্বিবিধঃ প্রোক্তঃ প্রাণায়ামং সমাচরেৎ।
সগর্ভো বীজমুচ্চার্য্য নির্গর্ভো বীজবর্জ্জিতঃ॥

সহিত কুম্ভক দুই প্রকার,—সগর্ভ ও নির্গর্ভ। বীজমন্ত্র উচ্চারণ করিয়া যে কুম্ভক করা যায়, তাহার নাম সগর্ভ প্রাণায়াম, এবং বীজমন্ত্র পরিত্যাগ করিয়া যে কুম্ভক হয়, তাহাকে নির্গর্ভ প্রাণায়াম বলে।

প্রাণায়ামং সগর্ভঞ্চ প্রথমং কথয়ামি তে।
সুখাসনে চোপবিশ্য প্রাঙ্মুখো বাপ্যুদঙ্মুখঃ।
ধ্যায়েদ্বিধিং রজোগুণং রক্তবর্ণমবর্ণকম্।
ইড়য়া পূরয়েদ্বায়ুং মাত্রয়া ষোড়শৈঃ সুধীঃ।
পূরকান্তে কুম্ভকাদ্যে কর্ত্তব্যস্তূড্ডীয়ানকঃ।
সত্ত্বময়ং হরিং ধ্যাত্বা উকারং কৃষ্ণবর্ণকম্।
চতুঃষষ্ট্যা চ মাত্রয়া কুম্ভকেনৈব ধারয়েৎ।
তমোময়ং শিবং ধ্যাত্বা মকারং শুক্লবর্ণকম্।
দ্বাত্রিংশন্মাত্রয়া চৈব রেচয়েদ্বিধিনা পুনঃ॥
পুনঃ পিঙ্গলয়াপূর্য্য কুম্ভকেনৈব ধারয়েৎ।
ইড়য়া রেচয়েৎ পশ্চাৎ তদ্বীজেন ক্রমেণ তু।
অনুলোমবিলোমেন বারং বারঞ্চ সাধয়েৎ।
পূরকান্তে কুম্ভকান্তং ধৃতনাসাপুটদ্বয়ম্।
কনিষ্ঠানামিকাঙ্গুষ্ঠৈঃ তর্জ্জনীমধ্যমাং বিনা॥

সগর্ভ প্রাণায়াম কিরূপে করিতে হয়, তাহা তোমাকে বলিতেছি, শ্রবণ কর। পূর্ব্বাভিমুখ কিম্বা উত্তরাভিমুখ হইয়া সুখাসনে উপবেশন পূর্ব্বক অকাররূপী রক্তবর্ণ রজোগুণবিশিষ্ট ব্রহ্মাকে ধ্যান করিবে। পরে ঐ "অং"-বীজ ষোড়শসংখ্যা মাত্রা জপদ্বারা বামনাসারন্ধ্রে বায়ু পূরিত করিবে। এইরূপে পূরক করিবার শেষে এবং কুম্ভক করিবার

অগ্রে উড্ডীয়ান বন্ধ করিবে। পরে উকাররূপী কৃষ্ণরূপী কৃষ্ণবর্ণ সত্ত্বগুণ-বিশিষ্ট বিষ্ণুর ধ্যান করিয়া "উং" বীজ চৌষট্টিমাত্রা জপদ্বারা কুম্ভক করিয়া বায়ু ধারণ করিবে এবং ম-কাররূপী শুক্লবর্ণ তমোগুণ-বিশিষ্ট শিবের ধ্যান করিয়া "মং" বীজ বত্রিশ মাত্রা জপদ্বারা দক্ষিণ-নাসারন্ধ্র দিয়া বায়ু রেচন করিবে। পুনর্ব্বার ঐরূপে ঐ ঐ বীজমাত্রা সংখ্যা জপদ্বারা বায়ু দক্ষিণনাসায় পূরিত, কুম্ভক দ্বারায় ধৃত এবং বামনাসাদ্বারা ক্রমশঃ রেচন করিবে। এই প্রকারে অনুলোম ও বিলোমক্রমে বারম্বার প্রাণায়াম সাধন করিবে। পূরকের শেষ অবধি কুম্ভকের শেষ পর্য্যন্ত অর্থাৎ কুম্ভক করিবার কালে বাম ও দক্ষিণ এই দুই নাসাপুটই তর্জ্জনী ও মধ্যমা-অঙ্গুলীদ্বয় ব্যতিরেকে কনিষ্ঠা, অনামিকা ও অঙ্গুষ্ঠ এই তিন অঙ্গুলী দ্বারা বদ্ধ করিয়া বায়ু ধারণ করিবে, অর্থাৎ কনিষ্ঠা ও অনামিকা এই দুই অঙ্গুলী দ্বারা বামনাসাপুট এবং কেবল অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা দক্ষিণনাসাপুট বন্ধ করিতে হইবে।

প্রাণায়ামং নির্গর্ভস্তু বিনা বীজেন জায়তে।
বামজানূপরি ন্যস্তং ভ্রাময়েদ্বামপাণিনা॥
একাদিশতপর্য্যন্তং পূরকুম্ভকরেচনম্।
উত্তমা বিংশতির্মাত্রা ষোড়শী মাত্রা মধ্যমা।
অধমা দ্বাদশী মাত্রা প্রাণায়ামাস্ত্রিধা স্মৃতাঃ॥
অধমাজ্জায়তে ঘর্ম্মং মেরুকাপঞ্চ মধ্যমাৎ।
উত্তমাচ্চ ভূমিত্যাগস্ত্রিবিধং সিদ্ধিলক্ষণম্॥

নিগর্ভ প্রাণায়াম বীজমন্ত্র জপ ব্যতিরেকে সাধিত হইয়া থাকে। পূরক, কুম্ভক ও রেচক এই তিন অঙ্গবিশিষ্ট প্রাণায়ামে এক অবধি শত পর্য্যন্ত মাত্রাসংখ্যা নির্দ্দিষ্ট আছে। মাত্রাসংখ্যা পূরকে এক গুণ, কুম্ভকে

চারিগুণ এবং রেচকে দুইগুণ হইয়া থাকে। মাত্রাসংখ্যানুসারে প্রাণায়াম তিনপ্রকার,—বিংশতি, ষোড়শ ও দ্বাদশমাত্রা। বিংশতি-মাত্রাসংখ্যা প্রাণায়াম উত্তম, ষোড়শমাত্রাসংখ্যা প্রাণায়াম মধ্যম, এবং দ্বাদশমাত্রাসংখ্যা প্রাণায়াম অধম। উত্তম মাত্রা প্রাণায়ামে বিংশতি-মাত্রা পূরকে, উহার চারিগুণ অর্থাৎ অশীতিমাত্রা কুম্ভকে এবং দ্বিগুণ-মাত্রা অর্থাৎ চল্লিশমাত্রা রেচকে গৃহীত হয়। ঐরূপ মধ্যম ও অধমমাত্রা প্রাণায়ামে চারি ও দুইগুণক্রমে কুম্ভক ও রেচকে মাত্রাসংখ্যা বুঝিতে হইবে। অধম মাত্রা সাধনে শরীর হইতে ঘর্ম্ম নিঃসৃত হইতে থাকে। মধ্যমমাত্রা প্রাণায়ামসাধনে পৃষ্ঠমধ্যস্থ মেরুদণ্ডের সমান যে একটি নাড়ী গুহ্যদেশ হইতে ব্রহ্মরন্ধ্র পর্য্যন্ত ঊর্দ্ধে উত্থিত হইয়াছে, সেই নাড়ীটি কম্পিত হইতে থাকে, এবং উত্তম মাত্রা প্রাণায়ামসাধনে যোগী ভূমিতলে অবস্থান হইতে মুক্ত হইয়া আকাশ-সঞ্চারণত্ব লাভ করিতে সক্ষম হয়। ঘর্ম্ম নিঃসরণ, মেরুকম্পন ও ভূমিত্যাগরূপ খেচরতা লাভ,—এই তিনটিই প্রাণায়াম সিদ্ধির লক্ষণ।

> প্রাণায়ামাৎ খেচরত্বং প্রাণায়ামাদ্রোগনাশনম্।
> প্রাণায়ামাদ্বোধয়েচ্ছক্তিং প্রাণায়ামান্মনোন্মনী।
> আনন্দো জায়তে চিত্তে প্রাণায়ামী সুখী ভবেৎ॥

প্রাণায়ামসাধন দ্বারা শূন্যমার্গে গমনাগমনের ক্ষমতা জন্মে, রোগ বিনষ্ট হয়, কুণ্ডলীশক্তি উদ্বোধিতা অর্থাৎ জাগরিতা হয়, মনের উন্মীলন অর্থাৎ দিব্যজ্ঞান লাভ হইয়া থাকে এবং পরমানন্দ ও অপূর্ব্ব সুখলাভ হয়।

এখন পূর্ব্বে যে সকল কুম্ভকের কথা বলিয়াছিলাম, তাহার সবিশেষ বিবর বলিতেছি, শ্রবণ কর।

সূর্য্যভেদ কুম্ভক ;—

পূরয়েৎ সূর্য্যনাড্যা চ যথাশক্তি বহির্ম্মরুৎ।
ধারয়েদ্বহুযত্নেন কুম্ভকেন জলন্ধরৈঃ।
যাবৎ স্বেদং নখকেশাভ্যাং তাবৎ কুর্ব্বন্তু কুম্ভকম্।
প্রাণোঽপানসমানশ্চোদানব্যানৌ তথৈব চ।
নাগঃ কূর্ম্মশ্চ কৃকরো দেবদত্তো ধনঞ্জয়ঃ।
হৃদি প্রাণো বহেন্নিত্যং অপানো গুদমণ্ডলে।
সমানো নাভিদেশে তু উদানঃ কণ্ঠমধ্যগঃ।
ব্যানো ব্যাপ্য শরীরে তু প্রধানাঃ পঞ্চ বায়বঃ।
প্রাণাদ্যাঃ পঞ্চ বিখ্যাতা নাগাদ্যাঃ পঞ্চ বায়বঃ।
তেষামপি চ পঞ্চানাং স্থানানি চ বদাম্যহম্।
উদ্গারে নাগ আখ্যাতঃ কূর্ম্মস্তূন্মীলনে স্মৃতঃ।
কৃকরঃ ক্ষুৎকৃতে জ্ঞেয়ো দেবদত্তো বিজৃম্ভণে।
ন জহাতি মৃতে কাপি সর্ব্বব্যাপী ধনঞ্জয়ঃ।
এতে চ পঞ্চ বিখ্যাতা নাগাদ্যাঃ পঞ্চ বায়বঃ।
নাগো গৃহ্লাতি চৈতন্যং কূর্ম্মশ্চৈব নিমেষণম্॥
চিত্তং ধনঞ্জয়ঃ শব্দং ক্ষণমাত্রং ন নিঃসরেৎ।
সর্ব্বে তে সূর্য্যসংভিন্না নাভিমূলাৎ সমুদ্ধরেৎ।
ইড়য়া রেচয়েৎ পশ্চাৎ ধৈর্য্যেণাখণ্ডবেগতঃ।
পুনঃ সূর্য্যেণ চাকৃষ্য কুম্ভয়িত্বা তথাবিধি।
রেচয়িত্বা সাধয়েত্তু ক্রমেণ চ পুনঃপুনঃ।
কুম্ভকঃ সূর্য্যভেদস্তু জরামৃত্যুবিনাশকঃ।
বোধয়েৎ কুণ্ডলীং শক্তিং দেহানলবিবর্দ্ধনম্॥

প্রথমে জালন্ধরবন্ধ মুদ্রা করিয়া পিঙ্গলা নাড়ী অর্থাৎ দক্ষিণনাসা-পুটে বায়ু পূরণ পূর্ব্বক বহু যত্নের সহিত কুম্ভক করিয়া ঐ বায়ু ধারণ করিবে। যে পর্য্যন্ত নখ ও কেশ হইতে ঘর্ম্ম বাহির না হয়, তাবৎ-কাল পর্য্যন্ত প্রাণায়াম করিতে থাকিবে। এই কুম্ভক করিবার সময়ে প্রাণ, অপান প্রভৃতি বায়ুসকলকে সূর্য্যনাড়ী অর্থাৎ পিঙ্গলা নাড়ী দ্বারা ভেদ করিয়া সমানবায়ুকে নাভিমূল হইতে উদ্ধৃত করিবে। পরে ইড়া অর্থাৎ বামনাসাপথে ধৈর্য্যের সহিত ক্রমশঃ সম্পূর্ণ বেগে রেচন করিবে। পুনর্ব্বার দক্ষিণনাসাতে পূরক, সুষুম্নাতে কুম্ভক ও বামনাসা-পথে ধৈর্য্যের সহিত ক্রমশঃ সম্পূর্ণ বেগে রেচন করিবে। পুনর্ব্বার দক্ষিণ-নাসাতে পূরক, সুষুম্নাতে কুম্ভক ও বামনাসাপথে রেচক করিবে। এইরূপ বারম্বার করিবে। এই সূর্য্যভেদ নামক কুম্ভক দ্বারা জরা ও মৃত্যু বিনষ্ট, কুলকুণ্ডলিনীশক্তি উদ্বোধিত এবং দৈহিক অগ্নি বর্দ্ধিত হয়।

প্রাণ, অপান, সমান, উদান ও ব্যান এই পঞ্চপ্রকার বায়ু অন্তঃস্থ এবং নাগ, কূর্ম্ম, কৃকর, দেবদত্ত ও ধনঞ্জয় এই পঞ্চপ্রকার বায়ু বহিঃস্থ। এই অন্তঃস্থ পঞ্চ বায়ুই কার্য্যবিশেষে বহিঃস্থ পঞ্চবায়ু হইয়া থাকে। হৃদয়ে প্রাণ, গুহ্যদেশে অপান, নাভিদেশে সমান, কণ্ঠদেশে উদান এবং সমস্ত শরীরে ব্যানবায়ু ব্যাপ্ত থাকিয়া প্রবাহিত হইতেছে। উদ্গারে নাগবায়ু, উন্মীলনে কূর্ম্মবায়ু, ক্ষুৎকারে কৃকর বায়ু ও বিজৃম্ভণে দেবদত্ত বায়ু প্রবাহিত হয় এবং সর্ব্বদেহব্যাপী ধনঞ্জয়বায়ু মৃত্যু হইলেও শরীর হইতে বিচ্যুত হয় না। নাগবায়ু দ্বারা চৈতন্য, কূর্ম্মবায়ু দ্বারা নিমেষণ কার্য্য * * * ধনঞ্জয় বায়ু দ্বারা শব্দ উৎপাদন হইয়া থাকে। ধনঞ্জয় বায়ু মুহূর্ত্তকালও দেহ হইতে পরিত্যক্ত হয় না।

শিষ্য। আপনি যে দশপ্রাণের কথা বলিলেন, তাহাদের বিবরণ বিস্তারিত ভাবে আর একবার বলুন।

গুরু। ঐ দশপ্রাণ সম্বন্ধে যোগশাস্ত্রে যাহা কথিত হইয়াছে, তাহা বলিতেছি, শ্রবণ কর।

হৃদ্যস্তি পঙ্কজং দিব্যং দিব্যলিঙ্গেন ভূষিতম্।
কাদিঠান্তাক্ষরোপেতং দ্বাদশারং সুগোপিতম্।
প্রাণো বসতি তত্রৈব বাসনাভিরলঙ্কৃতঃ।
অনাদিকর্ম্মসংশ্লিষ্টঃ প্রাপ্যাহঙ্কারসংযুতঃ॥

জীবগণের হৃদয়-মধ্যে দিব্যলিঙ্গ-ভূষিত এক দিব্য পঙ্কজ বিদ্যমান আছে। ক খ গ ঘ ঙ চ ছ জ ঝ ঞ ট ঠ—এই দ্বাদশটি অক্ষর ঐ দ্বাদশ-দল পদ্মের প্রতিদলে বিরাজিত আছে। এই দ্বাদশদল পদ্মমধ্যে অনাদি কর্ম্মসংশ্লিষ্ট বাসনা-বিজড়িত অহঙ্কারযুক্ত প্রাণবায়ু বিরাজ করেন।

শিষ্য। অপর প্রাণগুলি?

গুরু। যদিও আরও নয়টি প্রাণ আছে বটে, কিন্তু প্রাণবায়ুই সকল। প্রাণই বৃত্তিভেদে দশটি নামে সুখ্যাত। শাস্ত্র বলেন,—

প্রাণস্য বৃত্তিভেদেন নামানি বিবিধানি চ।
বর্ত্তন্তে তানি সর্ব্বাণি কথিতুং নৈব শক্যতে।

বৃত্তিভেদে প্রাণই নানাবিধ নামে আখ্যাত হইয়াছে। কেবল দশটি নামে নহে, অনেক নামে। তবে দশটিই প্রধান। তাই যোগ-শাস্ত্রে দশটি নাম কথিত হইয়াছে। সকলগুলি বলিবার শক্তি নাই। সেই দশপ্রাণের নাম যথা,—

প্রাণস্য বৃত্তিভেদেন নামানি বিবিধানি চ।
বর্ত্তন্তে তানি সর্ব্বানি কথিতুং নৈব শক্যতে।
প্রাণোঽপানঃ সমানশ্চোদানো ব্যানশ্চ পঞ্চমঃ।
নাগঃ কূর্ম্মশ্চ কৃকরো দেবদত্তো ধনঞ্জয়ঃ।

দশ নামানি মুখ্যানি ময়োক্তানীহ শাস্ত্রকে।
কুর্ব্বন্তি তেঽত্র কার্য্যাণি প্রেরিতানি স্বকর্ম্মভিঃ॥

প্রাণই বৃত্তিভেদে বিবিধ নামে অভিহিত হয়। তাহাদের সকল গুলির নাম বলিবার শক্তি নাই। তন্মধ্যে যে দশটি প্রধান, তাহাদের নামই বলিতেছি। প্রাণ, অপান, সমান, উদান ও ব্যান, এই পাঁচটি এবং নাগ, কূর্ম্ম, কৃকর, দেবদত্ত ও ধনঞ্জয় এই পাঁচটি, সমুদয়ে এই দশ-সংখ্য প্রাণবায়ুই প্রধান। এই দশটি বায়ু নিজ নিজ কর্ম্মবশতঃ পরিচালিত হইয়া দেহকে কার্য্যসম্পাদক করিতেছে।

শিষ্য। ঐ বায়ু দশটি কোথায় থাকিয়া কি প্রকার ক্রিয়া করিতেছে,—বিশদভাবে তাহাও আর একবার বলুন।

গুরু। যোগশাস্ত্রে উক্ত হইয়াছে,—

অত্রাপি বায়বঃ পঞ্চ মুখ্যাঃ স্যুর্দ্দশতঃ পুনঃ।
তত্রাপি শ্রেষ্ঠকর্ত্তারৌ প্রাণাপানৌ ময়োদিতৌ।
হৃদি প্রাণো গুদেঽপানঃ সমানো নাভিমণ্ডলে।
উদানঃ কণ্ঠদেশস্থো ব্যানঃ সর্ব্বশরীরগঃ।
নাগাদিবায়বঃ পঞ্চ কুর্ব্বন্তি তে চ বিগ্রহে।
উদ্গারোন্মীলনং ক্ষুত্‌ট্‌ জৃম্ভা হিক্কা চ পঞ্চ বৈ।
অনেন বিধিনা যো বৈ ব্রহ্মাণ্ডং বেত্তি বিগ্রহম্।
সর্ব্বপাপবিনির্ম্মুক্তঃ স যাতি পরমাং গতিম্॥

ঐ দশ বায়ুর মধ্যে প্রাণ, অপান, সমান, উদান ও ব্যান এই পাঁচটি বায়ু প্রধান। তাহার মধ্যে আবার প্রাণ ও অপান বায়ুদ্বয়ই শ্রেষ্ঠতম, যেহেতু, ঐ দুইটিই শরীরের প্রধান কার্য্য সমুদায় সম্পাদন করিয়া থাকে। হৃদয়দেশে প্রাণ, গুহ্যদেশে অপান, নাভিমণ্ডলে সমান, কণ্ঠে উদান এবং সকল শরীরে ব্যান সঞ্চারিত হইয়া নিজ নিজ কার্য্য

সম্পাদন করিতেছে। নাগ প্রভৃতি আর যে পাঁচটী বায়ু আছে, তাহাদের মধ্যে নাগের কার্য্য উদ্গার, কূর্ম্মের প্রসারণ ও সঙ্কোচন, কৃকরের ক্ষুধা ও তৃষ্ণা, দেবদত্তের জৃম্ভণ, এবং ধনঞ্জয়ের কার্য্য হিক্কা। যে ব্যক্তি এই সকল দৈহিক বায়ুবিধান বা ক্ষুদ্র ব্রহ্মাণ্ড অবগত আছেন, তিনি সমুদয় পাতকরাশি হইতে মুক্ত হইয়া পরমা গতি প্রাপ্ত হইতে পারেন।

শিষ্য। এক্ষণে যে কুম্ভকের কথা বলিতেছিলেন, তাহার অবশিষ্ট গুলির কথা বলুন।

গুরু। শোন :—

উজ্জায়ী কুম্ভক,—

নাসাভ্যাং বায়ুমাকৃষ্য বায়ুং বক্ত্রেণ ধারয়েৎ।
হৃদ্গলাভ্যাং সমাকৃষ্য মুখমধ্যে চ ধারয়েৎ।
মুখং প্রক্ষাল্য সংবন্দ্য কুর্য্যাজ্জালন্ধরং ততঃ।
আশক্তিকুম্ভকং কৃত্বা ধারয়েদবিরোধতঃ।
উজ্জায়ীকুম্ভকং কৃত্বা সর্ব্বকার্য্যাণি সাধয়েৎ।
ন ভবেৎ কফরোগঞ্চ ক্রূরবায়ুরজীর্ণকম্।
আমবাতং ক্ষয়ং কাসং জ্বর-প্লীহা ন জায়তে।
জরামৃত্যুবিনাশায় চোজ্জায়ীং সাধয়েন্নরঃ॥

উভয় নাসিকাপথদ্বারা বহির্ব্বায়ু এবং হৃদয় ও গলদেশদ্বারা অন্তর্ব্বায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক মুখের মধ্যে কুম্ভক করিয়া ধারণ করিবে। পরে মুখ প্রক্ষালন করিয়া জালন্ধরবন্ধ নামক মুদ্রা করিবে। এইরূপে যথাশক্তি কুম্ভক করিয়া অবিরোধে বায়ু ধারণ করিবে। ইহার নাম উজ্জায়ী কুম্ভক। ইহাদ্বারা সর্ব্বকার্য্য সাধন হয়। এই উজ্জায়ী কুম্ভক করিলে

কফরোগ, ক্রূর বায়ু, অজীর্ণ রোগ, আমবাত, ক্ষয়রোগ, কাস, জ্বর, প্লীহা প্রভৃতি হয় না এবং জরা ও মৃত্যু বিনষ্ট হয়।

শীতলী কুম্ভক ;--

জিহ্বয়া বায়ুমাকৃষ্য উদরে পূরয়েচ্ছনৈঃ।
ক্ষণঞ্চ কুম্ভকং কৃত্বা নাসাভ্যাং রেচয়েৎ পুনঃ।
সর্ব্বদা সাধয়েদ্‌যোগী শীতলীকুম্ভকং শুভম্।
অজীর্ণং কফপিত্তঞ্চ নৈব তস্য প্রজায়তে॥

জিহ্বাদ্বারা বায়ু আকর্ষণ করিয়া ক্রমশঃ উদরে পূরণ পূর্ব্বক কুম্ভক করিবে। এইরূপে ক্ষণমাত্র কুম্ভক করিয়া উভয় নাসাদ্বারা রেচন করিবে। যোগী সর্ব্বদা এই শুভজনক শীতলীকুম্ভক সাধন করিবে। এইরূপ করিলে অজীর্ণ ও কফপিত্তাদি রোগ জন্মে না।

ভস্ত্রিকা কুম্ভক,—

ভস্ত্রৈব লৌহকারাণাং যথাক্রমেণ সংভ্রমেৎ।
ততো বায়ুঞ্চ নাসাভ্যামুভাভ্যাং চালয়েচ্ছনৈঃ।
এবং বিংশতিবারঞ্চ কৃত্বা কুর্য্যাচ্চ কুম্ভকম্।
তদন্তে চালয়েদ্বায়ুং পূর্ব্বোক্তঞ্চ যথাবিধি।
ত্রিবারং সাধয়েদেবং ভস্ত্রিকাকুম্ভকং সুধীঃ।
ন চ রোগং ন চ ক্লেশমারোগ্যঞ্চ দিনে দিনে॥

লৌহকারের ধমকাযন্ত্র দ্বারা অগ্নিপ্রদীপন জন্য যেমন বায়ু আকর্ষণ করা যায়, তাদৃশ উভয় নাসাপুটদ্বারা বায়ু আকর্ষণ করিয়া ক্রমশঃ উদরে চালিত করিবে। এইরূপ বিংশতিবার বায়ু চালন করিয়া কুম্ভক দ্বারা বায়ু ধারণ করিবে। তাহার পরে ভস্ত্রিকা (যাঁতাকল) দ্বারা যেরূপে বায়ু নিঃসৃত করা যায়, সেইরূপে উভয় নাসাপুটদ্বারা বায়ু

রেচন করিবে। ইহার নাম ভস্ত্রিকাকুম্ভক। এইরূপে তিনবার সাধন করিতে হয়। এইরূপ সাধন দ্বারা কোন্ রোগ বা ক্লেশ হয় না, এবং দিন দিন আরোগ্যলাভ হইয়া থাকে।

ভ্রামরী কুম্ভক ;—

> অর্দ্ধরাত্রিগতে যোগী জন্তূনাং শব্দবর্জ্জিতে।
> কর্ণৌ নিধায় হস্তাভ্যাং কুর্য্যাৎ পূরককুম্ভকম্॥
> শৃণুয়াদ্দক্ষিণে কর্ণে নাদমন্তর্গতং শুভম।
> প্রথমং ঝিল্লীনাদঞ্চ বংশীনাদং ততঃপরম্॥
> মেঘঝর্ঝরভ্রমরীঘণ্টাকাংস্যন্ততঃ পরম্।
> তূরী-ভেরী-মৃদঙ্গাদিনিনাদানকদুন্দুভিঃ॥
> এবং নানাবিধং নাদং জায়তে নিত্যমভ্যসাৎ।
> অনাহতস্য শব্দস্য তস্য শব্দস্য যো ধ্বনিঃ।
> ধ্বনেরন্তর্গতং জ্যোতির্জ্যোতেরন্তর্গতং মনঃ।
> তন্মনো বিলয়ং যাতি তদ্বিষ্ণোঃ পরমং পদম্।
> এবং ভ্রামরীসংসিদ্ধঃ সমাধি-সিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ॥

অর্দ্ধরাত্রি হইলে যোগী ব্যক্তি জন্তুগণের শব্দরহিত যোগসাধনোপযোগী স্থানে গমন পূর্ব্বক উভয় কর্ণ হস্তদ্বারা বন্ধ করিয়া পূরক ও কুম্ভক করিবে। এইরূপে কুম্ভক করিলে দক্ষিণ কর্ণে শরীরাভ্যন্তরস্থ শব্দ শ্রুত হইতে থাকিবে। প্রথমে ঝিল্লীর (করতালবৎ বাদ্য বিশেষ বা ঝিঁঝিঁ পোকার ন্যায় শব্দ) শব্দ, তৎপরে বংশীরব, পরে মেঘগর্জ্জন, ঝর্ঝরিবাদ্যের ধ্বনি, ভ্রমরগুঞ্জন, ঘণ্টা, কাংস্য, তুরী, ভেরী, মৃদঙ্গ, আনক-দুন্দুভি প্রভৃতি বিবিধ বাদ্যের নিনাদ ক্রমশঃ শুনিতে পাওয়া যায়। শেষে হৃদয়স্থিত অনাহত নামক দ্বাদশদল পদ্মের অভ্যন্তর হইতে

অভূতপূর্ব্ব শব্দ ও তাহা হইতে উদ্ভূত প্রতিশব্দ শ্রুতিগোচর হইবে। পরে যোগী নয়ন নিমীলনাবস্থায় অন্তরমধ্যে সেই অনাহতপদ্মস্থ প্রতিধ্বনির অন্তর্গত জ্যোতিঃ দর্শন করিবে। সেই দীপকলিকাকার জ্যোতির্ম্ময় ব্রহ্মে যোগিজনের মনঃসংযুক্ত হইয়া ব্রহ্মরূপী বিষ্ণুর পরমপদে লীন হইবে। এইরূপে ভ্রামরীকুম্ভক সিদ্ধ হইলে সমাধি সিদ্ধিলাভ হইয়া থাকে।

মূর্চ্ছা কুম্ভক ;—

সুখেন কুম্ভকং কৃত্বা মনশ্চ ভ্রুবোরন্তরম্।
সংত্যজ্য বিষয়ান্ সর্ব্বান্ মনো মূর্চ্ছা সুখপ্রদা।
আত্মনি মনসো যোগাদানন্দং জায়তে ধ্রুবম্॥

প্রথমে পূর্ব্বোক্তপ্রকারে স্বচ্ছন্দে কুম্ভক করিয়া মনকে সমস্ত বৈষয়িক ব্যাপার হইতে নিবৃত্তিকরণ পূর্ব্বক ভ্রূদ্বয়ের মধ্যবর্ত্তী শুক্লবর্ণ দ্বিদল আজ্ঞাপুর নামক পদ্মে সংযুক্ত করিয়া ঐ পদ্মস্থিত পরমাত্মাতে লীন করিবে। এই সুখপ্রদ মূর্চ্ছা নামক কুম্ভক হইতে পরমানন্দ ভোগ হইয়া থাকে।

কেবলী কুম্ভক ;—

হংকারেণ বহির্যাতি সঃকারেণ বিশেৎ পুনঃ;
ষট্‌শতানি দিবারাত্রৌ সহস্রাণ্যেকবিংশতিঃ।
অজপা নাম গায়ত্রীং জীবো জপতি সর্ব্বদা;
মূলাধারে যথা হংসস্তথা হি হৃদিপঙ্কজে।
তথা নাসাপুটদ্বন্দ্বে ত্রিবিধং সংগমাগমম্।
ষন্নবত্যঙ্গুলীমানং শরীরং কর্ম্মরূপকম্।

দেহাদ্বহির্গতো বায়ুঃ স্বভাবো দ্বাদশাঙ্গুলিঃ।
গায়নে ষোড়শাঙ্গুল্যা ভোজনে বিংশতিস্তথা।
চতুর্ব্বিংশাঙ্গুলীঃ পান্থ্যঃ নিদ্রায়াং ত্রিংশদঙ্গুলিঃ।
মৈথুনে ষট্‌ত্রিংশদুক্তং ব্যায়ামে চ ততোঽধিকম্।
স্বভাবেঽস্য গতে ন্যূনে পরমায়ুঃ প্রবর্দ্ধতে।
তস্মাৎ বায়ুঃস্থিতে দেহে মরণং নৈব জায়তে।
বায়ুনা ঘটসম্বন্ধে ভবেৎ কেবলকুম্ভকঃ।
যাবজ্জীবো জপেন্মন্ত্রমজপাসংখ্যকেবলম্।
অদ্যাবধি ধৃতং সংখ্যাবিভ্রমং কেবলীকৃতে।
অতএব হি কর্ত্তব্যঃ কেবলীকুম্ভকো নরৈঃ।
কেবলী চাজপাসংখ্যা দ্বিগুণা চ মনোন্মনী।
নাসাভ্যাং বায়ুমাকৃষ্য কেবলং কুম্ভকঞ্চরেৎ।
একাদিকচতুঃষষ্টিং ধারয়েৎ প্রথমে দিনে।
কেবলীমষ্টধা কুর্য্যাদ্‌যামে যামে দিনে দিনে।
অথবা পঞ্চধা কুর্য্যাদ্‌যথা তৎ কথয়ামি তে।
প্রাতর্মধ্যাহ্নসায়াহ্নে মধ্যে রাত্রিচতুর্থকে।
ত্রিসন্ধ্যমথবা কুর্য্যাৎ সমমানে দিনে দিনে।
পঞ্চবারং দিনে বৃদ্ধির্বারৈকঞ্চ দিনে তথা।
অজপাপরিমাণঞ্চ যাবৎ সিদ্ধিঃ প্রজায়তে।
প্রাণায়ামং কেবলীঞ্চ তদা বদতি যোগবিৎ।
কুম্ভকে কেবলী সিদ্ধৌ কিং ন সিধ্যতি ভূতলে॥

শ্বাসবায়ুর নির্গমন কালে হং-কার এবং গ্রহণকালে সঃ-কার উচ্চারিত হইয়া থাকে। হং-কার শিবরূপী ও সঃ-কার শক্তিরূপী। এই পরমপুরুষ ও প্রকৃতিময় হংসঃ বা সোঽহং শব্দকেই অজপা গায়ত্রী

বলে। এইরূপে জীব সমস্ত দিবারাত্রিমধ্যে একবিংশতি সহস্র ষট্-শতবার অজপানাম গায়ত্রী জপ করিয়া থাকে, অর্থাৎ অহোরাত্রমধ্যে ২১৬০০ বার নিশ্বাস বহির্গত ও প্রশ্বাস অন্তঃপ্রবিষ্ট হইয়া থাকে। গুহ্য-দেশ ও লিঙ্গমূলের মধ্যস্থিত মূলাধারপদ্ম হৃদয়স্থিত অনাহতপদ্ম এবং ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়ীস্বরূপ নাসাপুটদ্বয় এই তিন প্রকার স্থানদ্বারাই হংসঃরূপ অজপাজপ অর্থাৎ শ্বাসবায়ুর গমন ও আগমন হইয়া থাকে। এই শ্বাসবায়ুর বহির্দ্দেশে গতির কর্ম্মরূপ পরিমাণ ষন্নবতি অঙ্গুলী হইয়া থাকে। এই শ্বাসবায়ুর স্বাভাবিক বহির্গতির পরিমাণ দ্বাদশ অঙ্গুলী, গায়নে ষোড়শ, ভোজনে বিংশতি, পথগমনে চতুর্ব্বিংশতি, নিদ্রায় ত্রিংশৎ, মৈথুনে ষট্ত্রিংশৎ, এবং ব্যায়ামে আরও কিঞ্চিৎ অধিক হইয়া থাকে। শ্বাস বহির্গমনের পরিমাণ স্বাভাবিক দ্বাদশাঙ্গুলের অপেক্ষা ন্যূন হইলে আয়ুর্বৃদ্ধি এবং অধিক হইলে আয়ুঃক্ষয় হইয়া থাকে। দেহমধ্যে প্রাণবায়ুই কুম্ভক-সাধনের মূল হেতু। জীব জন্ম-অবধি মৃত্যু পর্য্যন্ত যথোক্ত পরিমিত সংখ্যায় অজপামন্ত্র জপ করিয়া থাকে। এই দেহমধ্যে প্রাণবায়ুর কেবল গমনাগমনেই কেবলীকুম্ভক সাধিত হইয়া থাকে। এই কেবলীকুম্ভকসাধনে পূরক ও রেচক নাই,—কেবল কুম্ভকই আছে।

উভয় নাসাপুট দ্বারা বায়ু আকর্ষণ করিয়া কেবল কুম্ভক করিবে। প্রথম দিনে এই কুম্ভক সাধনে এক অবধি চতুঃষষ্টিবার পর্য্যন্ত হংসঃ বা সোঽহং এই মাত্রা জপসংখ্যসংখ্যাদ্বারা শ্বাসবায়ু ধারণ করিবে। প্রতি দিন এই কেবলীনামক কুম্ভক আট প্রহরে আটবার—অথবা প্রাতে, মধ্যাহ্নে ও সায়াহ্নে এবং মধ্য ও শেষ রজনীতে এই পাঁচ সময়ে পাঁচ বার। কিংবা প্রভাত, মধ্যাহ্ন ও সায়াহ্ন এই তিন সন্ধ্যায় তিনবার মাত্রাজপের সমান সংখ্যায় সাধন করিবে। এই কেবলীকুম্ভক যে

পর্য্যন্ত না সিদ্ধি হইবে, সে পর্য্যন্ত দিন দিন অজপাজপের পরিমাণ এক বা পাঁচবার—এইক্রমে বর্দ্ধিত করিবে।

এই কেবলীকুম্ভক সিদ্ধি হইলে ভূতলে অসাধ্য কিছুই থাকে না।

শিষ্য। হঠযোগের প্রাণায়াম কি অন্য প্রকার আর নাই?

গুরু। হাঁ,—আরও কয়েক প্রকার আছে।

শিষ্য। আমাকে তাহার উপদেশ দিন।

গুরু। শিবসংহিতামতে প্রাণায়াম করিবার প্রণালী এইরূপ,—

সুশোভনে মঠে যোগী পদ্মাসনসমন্বিতঃ।
আসনোপরি সংবিশ্য পবনাভ্যাসমাচরেৎ।
সমকায়ঃ প্রাঞ্জলিশ্চ প্রণম্য চ গুরূন্ সুধীঃ।
দক্ষে বামে চ বিঘ্নেশক্ষেত্রপালাম্বিকাঃ পুনঃ।
ততশ্চ দক্ষাঙ্গুষ্ঠেন নিরুধ্য পিঙ্গলাং সুধীঃ।
ইড়য়া পূরয়েদ্বায়ুং যথাশক্ত্যা তু কুম্ভয়েৎ।
ততস্ত্যক্ত্বা পিঙ্গলয়া শনৈরেব ন বেগতঃ।
পুনঃ পিঙ্গলয়াপূর্য্য যথাশক্ত্যা তু কুম্ভয়েৎ।
ইড়য়া রেচয়েদ্বায়ুং ন বেগেন শনৈঃ শনৈঃ।
এবং যোগবিধানেন কুর্য্যাদ্বিংশতি-কুম্ভকান্।
সর্ব্বদ্বন্দ্ববিনির্ম্মুক্তঃ প্রত্যহং বিগতালসঃ।
প্রাতঃকালে চ মধ্যাহ্নে সূর্য্যাস্তে চার্দ্ধরাত্রকে।
কুর্য্যাদেবং চতুর্ব্বারং কালেষেতেষু কুম্ভকান্।
ইত্থং মাসত্রয়ং কুর্য্যাদনালস্যং দিনে দিনে।
ততো নাড়ীবিশুদ্ধিঃ স্যাদবিলম্বেন নিশ্চিতম্।

যোগাভ্যাস কালে যোগী প্রথমে শোভাযুক্ত মঠে যথাবিধি আসনে উপবেশন করিয়া বায়ুসাধন করিবে। সরলভাবে দেহ রক্ষা করিয়া

কৃতাঞ্জলিপুটে বামকর্ণে গুরুচতুষ্টয়কে, * দক্ষিণকর্ণে গণেশ ও ক্ষেত্র-পালকে, ললাটে অম্বিকাকে (অথবা যে ইষ্ট দেবতা) নমস্কার করিবে। তৎপরে দক্ষিণ অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা দক্ষিণ নাসিকা রোধপূর্ব্বক বামনাসিকা দ্বারা শনৈঃ শনৈঃ বায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক উদর পূর্ণ করিয়া যতক্ষণ ক্ষমতা, তত-ক্ষণ কুম্ভক করিবে। তদনন্তর অনামিকা ও কনিষ্ঠা অঙ্গুলি দ্বারা বাম-নাসিকা রুদ্ধ রাখিয়া দক্ষিণ-নাসিকা দ্বারা ধীরে ধীরে ঐ বায়ু পরিত্যাগ করিতে হইবে। তৎপরে ঐরূপ ভাবে পুনরায় ঐপ্রকারে বায়ু আক-র্ষণ পূর্ব্বক যথাসাধ্য কুম্ভক করিবে। পরে বাম-নাসিকা দ্বারা ধীরে ধীরে ঐ বায়ু রেচন করিবে। কিন্তু সাধান,—যেন কোন প্রকারেই বেগে বায়ু পরিত্যাগ করা না হয়। এইরূপ ভাবে একাসনে বসিয়া একাদিক্রমে অনুলোম-বিলোমে বিংশতিবার কুম্ভক করিতে হইবে। প্রতিদিন আলস্য-শূন্য হইয়া শীত-গ্রীষ্ম প্রভৃতি দ্বন্দ্বসহিষ্ণু হইয়া এক-বার প্রাতঃকালে, একবার মধ্যাহ্নকালে ও একবার সায়ংকালে এবং আর একবার অর্দ্ধরাত্রি সময়ে, এই চারিবার প্রাণায়াম করিবে। আলস্য পরিত্যাগ করিয়া তিনমাস পর্য্যন্ত প্রত্যহ এইরূপে প্রাণায়াম করিলে শীঘ্রই নাড়ীশুদ্ধ হয়।

যদা তু নাড়ীশুদ্ধিঃ স্যাদ্‌যোগিনস্তত্ত্বদর্শিনঃ।
তদা বিধ্বস্তদোষশ্চ ভবেদারব্ধকুম্ভকঃ॥

তত্ত্বদর্শী যোগীর যখন নাড়ীশুদ্ধি হয়, তখন তাহার দৈহিক দোষসকল বিনষ্ট হইয়া যায়। এইরূপ অবস্থাকে আরম্ভাবস্থা বলে।

শিষ্য। এই আরম্ভাবস্থার সাধন শেষ হইল কি না, তাহা কি প্রকারে বুঝিতে পারা যাইবে?

* গুরু, পরমগুরু, পরাপর গুরু ও পরমেষ্টিগুরু।

গুরু। আরম্ভাবস্থার সাধন সিদ্ধি হইলে যেরূপ লক্ষণ প্রকাশ হয়, তাহা শাস্ত্রে কথিত হইয়াছে। যথা—

সমকায়ঃ সুগন্ধিশ্চ সুকান্তিঃ স্বরসাধকঃ।
প্রৌঢ়বহ্নিঃ সুভোগী চ সুখী সর্ব্বাঙ্গসুন্দরঃ।
সংপূর্ণহৃদয়ো যোগী সর্ব্বোৎসাহবলান্বিতঃ।
জায়ন্তে যোগিনোঽবশ্যমেতে সর্ব্বে কলেবরে॥

আরম্ভাবস্থায় যোগী সমকায়, সুগন্ধশরীর, দিব্য লাবণ্যসম্পন্ন ও স্বরসাধনে সমর্থ হয়েন,—এই সময় যোগীর অগ্নি উদ্দীপ্ত হয়, এবং তিনি উত্তম ভোগসমর্থ, সর্ব্বাঙ্গসুন্দর, সুখী, সম্পুর্ণহৃদয়, বলশালী ও সর্ব্বোৎসাহ-সমন্বিত হইয়া থাকেন। আরম্ভাবস্থা সিদ্ধি হইলে যোগীর এই সমস্ত লক্ষণ নিশ্চয়ই প্রকাশ পাইবে।

শিষ্য। যোগসাধন কালে সাধকের কয়টি অবস্থা প্রাপ্ত হয়?

গুরু। চারিটি। শাস্ত্র বলেন,—

আরম্ভশ্চ ঘটশ্চৈব তথা পরিচয়স্তদা।
নিষ্পত্তিঃ সর্ব্বযোগেষু যোগাবস্থা ভবন্তি তাঃ॥

আরম্ভাবস্থা, ঘটাবস্থা, পরিচয়াবস্থা ও নিষ্পত্ত্যবস্থা,—যোগের এই চারিটি অবস্থা।

শিষ্য। প্রাণায়াম সাধনের আরম্ভাবস্থার কথা বলিলেন, অপর অবস্থাগুলির কথা বলুন।

গুরু। প্রথমে যে মতের প্রাণায়ামের কথা বলিয়াছি, তাহার সকলগুলির কথা বলা হইয়াছে। পশ্চাদুক্ত প্রাণায়ামের কেবল আরম্ভাবস্থার কথা বলিয়াছি, অপর গুলির কথা বলিতেছি,—অবিহিত হইয়া শ্রবণ কর। এস্থলে তোমাকে আরও একটি কথা বলিয়া রাখা প্রয়োজন জ্ঞান করি। যোগের ঐ যে চারিটি অবস্থার কথা উক্ত

হইল, উহার প্রত্যেক অবস্থায় বিঘ্ন-উৎপত্তি উপস্থিত হইতে পারে, সেইজন্য যোগবিৎগণ যেরূপ ব্যবস্থা করিয়াছেন, প্রাণপণে তাহা প্রতিপালন করিতে হইবে। সে সকল ঐ সঙ্গে উল্লিখিত হইয়াছে ; যথা ;—

আরম্ভাবস্থা,—

আরম্ভঃ কথিতোঽস্মাভিরধুনা বায়ুসিদ্ধয়ে।
অপরং কথ্যতে পশ্চাৎ সর্ব্বদুঃখৌঘনাশকম্।
অথ বর্জ্জ্যং প্রবক্ষ্যামি যোগবিঘ্নকরং পরম্।
যেন সংসারদুঃখাব্ধিং তীর্ত্ত্বা যাস্যন্তি যোগিনঃ॥

প্রাণায়াম-সাধনের আরম্ভাবস্থায় যাহা যোগ-বিঘ্নকর, তাহার কথা বলা যাইতেছে,—সে সকল পরিত্যাগ করা অবশ্যই কর্ত্তব্য। বিঘ্নসকল পরিত্যাগ করিয়া যোগসাধন করিলে, যোগিগণ সংসার-সাগর অবশ্যই উত্তীর্ণ হইতে পারেন।

অম্লং রুক্ষং তথা তীক্ষ্ণং লবণং সার্ষপং কটুম্।
বহুলং ভ্রমণং প্রাতঃস্নানং তৈলবিদাহকম্।
স্তেয়ং হিংসাং জনদ্বেষঞ্চাহঙ্কারমনার্জ্জবম্।
উপবাসমসত্যঞ্চ মোহঞ্চ প্রাণিপীড়নম্।
স্ত্রীসঙ্গমগ্নিসেবাঞ্চ বহ্বালাপং প্রিয়াপ্রিয়ম্।
অতীব ভোজনং যোগী ত্যজেদেতানি নিশ্চিতম্॥

অম্ল, রুক্ষ, তীক্ষ্ণ, লবণ, সর্ষপ, কটু,—এই সকল দ্রব্য ভোজন, অধিক ভ্রমণ, প্রাতঃস্নান, তৈল ব্যবহার, বিদাহক দ্রব্য সেবন,—যোগীর পক্ষে নিষিদ্ধ। পরদ্রব্য হরণ, হিংসা, দ্বেষ, অহঙ্কার, কুটিলতা, উপবাস, মিথ্যা কথা, মিথ্যা ব্যবহার, মোহ অর্থাৎ সংসারাসক্তি,

প্রাণিপীড়ন, স্ত্রীসঙ্গ, অগ্নিসেবন, বাচালতা, প্রিয় ও অপ্রিয় বিচার, অতিশয় ভোজন, এই সমুদায় পরিত্যাগ করিবে।

উপায়ঞ্চ প্রবক্ষ্যামি ক্ষিপ্রং যোগস্থ সিদ্ধয়ে।
গোপনীয়ং সাধকানাং যেন সিদ্ধির্ভবেৎ খলু।
ঘৃতং ক্ষীরঞ্চ মিষ্টান্নং তাম্বূলং চূর্ণবর্জ্জিতম্।
কর্পূরং নিস্তুষং মিষ্টং সুমঠং সূক্ষ্মবস্ত্রকম্।
সিদ্ধান্তশ্রবণং নিত্যং বৈরাগ্যগৃহসেবনম্।
নামসংকীর্ত্তনং বিষ্ণোঃ সুনাদশ্রবণং পরম্।
ধৃতিঃ ক্ষমা তপঃ শৌচং হ্রীর্মতির্গুরুসেবনম্।
সদৈতানি পরং যোগী নিয়মানি সমাচরেৎ॥

যে উপায়ে শীঘ্র যোগসিদ্ধি হয়, তাহাও বলা হইতেছে। কিন্তু ইহা সাধকদিগের নিকটে অত্যন্ত গোপনীয়। এতদাচরণে নিশ্চয়ই সিদ্ধি লাভ হয়। ঘৃত, দুগ্ধ, মিষ্টান্ন, চূর্ণবর্জ্জিত তাম্বুল, কর্পূর, নিস্তুষ দ্রব্য, মিষ্ট দ্রব্য, সুশোভন মঠ ও সূক্ষ্ম বস্ত্র—এই সকল সেবন করা যোগীর কর্ত্তব্য।

অনিলেঽর্কপ্রবিষ্টে চ ভোক্তব্যং যোগিভিঃ সদা।
বায়ৌ প্রবিষ্টে শশিনি শয়িতে সাধকোত্তমৈঃ।
সদ্যো ভুক্তেঽতিক্ষুধিতে নাভ্যাসঃ ক্রিয়তে বুধৈঃ।
অভ্যাসকালে প্রথমং কুর্য্যাৎ ক্ষীরাজ্যভোজনম্॥

যে সময় অনিল অর্কে প্রবিষ্ট হইবে, অর্থাৎ পিঙ্গলানাড়ীতে শ্বাস প্রবাহিত হইবে, সেই সময় ভোজন করা কর্ত্তব্য। আর যে সময় বায়ু শশীতে যাইবে অর্থাৎ বামনাসিকায় শ্বাস বহিতে থাকিবে; তখন যোগিজন শয়ন করিবে। আহার করিয়া উঠিয়াই বা অভুক্তাবস্থায়

যোগসাধন করা উচিত নহে। প্রথম প্রাণায়াম-সাধনকালে দুগ্ধ ও ঘৃত ভোজন করিতে হয়।

ততোঽভ্যাসে স্থিরীভূতে ন তাদৃঙ্নিয়মগ্রহঃ।
অভ্যাসিনা বিভোক্তব্যং স্তোকং স্তোকমনেকধা।
পূর্ব্বোক্তকালে কুর্য্যাচ্চ কুম্ভকান্ প্রতিবাসরে।
ততো যথেষ্টা শক্তিঃ স্যাদ্‌যোগিনো বায়ুধারণে।
যথেষ্টং ধারণাদ্বায়োঃ কুম্ভকং সিধ্যতি ধ্রুবম্।
কেবলে কুম্ভকে সিদ্ধে কিং ন স্যাদিহ যোগিনঃ॥

অভ্যাস স্থির হইয়া গেলে, আর ঐ প্রকার কঠোর নিয়ম প্রতি-পালনের আবশ্যকতা নাই। অধিকন্তু, অভ্যাসকালে যোগিগণের অনেক বারে অল্প অল্প আহার করা উচিত। প্রথম অভ্যাসকালে প্রত্যহ যথানিয়মে যথাসময়ে কুম্ভক করা অবশ্যই উচিত। এই প্রকার নিয়মে কার্য্য করিলে বায়ুধারণ বিষয়ে যথেষ্ট ক্ষমতা জন্মিবে। বায়ু-ধারণে যথেষ্ট ক্ষমতা জন্মিলে কেবলকুম্ভক সিদ্ধি হয়। কেবলকুম্ভকে সিদ্ধি-লাভ করিতে পারিলে ভূতলে সর্ব্বকার্য্যই সিদ্ধি হইয়া থাকে।

শিষ্য। আপনি যে প্রাণায়াম-সিদ্ধির কথা বলিলেন, তাহার ক্রম কিরূপ, তাহাও বলিয়া দিন।

গুরু। বলিতেছি, শোন—

বায়ুসিদ্ধির ক্রম,—

স্বেদঃ সংজায়তে দেহে যোগিনঃ প্রথমোদ্যমে।
যদা সংজায়তে স্বেদো মর্দ্দনং কারয়েৎ সুধীঃ।
অন্যথা বিগ্রহে ধাতুর্নষ্টো ভবতি যোগিনঃ॥

প্রাণায়াম-সাধন কালে যোগীর দেহ হইতে প্রথমে স্বেদবারি

নির্গত হয়। সাধক ঐ ঘর্ম্মজল নিজগাত্রেই মর্দ্দন করিবে ;—না করিলে দেহস্থ ধাতু বিনষ্ট হইয়া যায়।

দ্বিতীয়ে হি ভবেৎ কম্পো দার্দ্দূরো মধ্যমে মতঃ।
ততোঽধিকতরাভ্যাসাদ্গগনেচরসাধকঃ।
যোগী পদ্মাসনস্থোঽপি ভুবমুৎসৃজ্য বর্ত্ততে।
বায়ুসিদ্ধিস্তদা জ্ঞেয়া সংসারধ্বান্তনাশিনী।
তাবৎকালং প্রকুর্ব্বীত যোগোক্তনিয়মগ্রহম্॥

অভ্যাসের দ্বিতীয় অবস্থায় অর্থাৎ পূর্ব্বোক্ত অবস্থাপ্রাপ্তির পরে সাধন করিতে করিতে যোগীর ভেকের ন্যায় গতি হইতে থাকিবে। তদনন্তর অধিকতর সাধনে ক্রমে সাধক আকাশচারী হইতে সক্ষম হইবেন। এই সময়ে পদ্মাসনে আসীন হইয়াও ভূতল পরিত্যাগ করিয়া শূন্যে অবস্থান করিবেন ;—এইরূপ হইলেই বুঝা যাইবে যে, তাঁহার বায়ুসিদ্ধি হইয়াছে। বায়ুসিদ্ধি দ্বারা সংসার-অন্ধকার বিনাশ পায়। যতদিন. বায়ুসিদ্ধি না হয়, ততদিন পর্য্যন্ত যোগশাস্ত্র-বিধি-বিহিত নিয়ম সমুদায় রক্ষা করিতে হয়।

অল্পনিদ্রাপুরীষঞ্চ স্তোকং মূত্রঞ্চ জায়তে।
অরোগত্বমদীনত্বং যোগিনস্তত্ত্বদর্শনম্।
স্বেদো লালাক্রিমিশ্চৈব সাধকস্য কলেবরে।
তস্মিন্ কালে সাধকস্য ভোজ্যেষ্বনিয়মগ্রহঃ।
অত্যল্পং বহুধা ভুক্ত্বা যোগী ন ব্যথতে হি সঃ।
অথাভ্যাসবশাদ্ যোগী ভূচরীং সিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ।
যেন দুর্দ্ধর্ষজন্তূনাং মৃতিঃ স্যাৎ পাণিতাড়নাৎ॥

বায়ুসিদ্ধি হইলে যোগীর অল্প নিদ্রা, অল্প পুরীষ, অল্পমূত্র, অরোগিতা, অকাতরতা ও তত্ত্বদর্শন হইয়া থাকে। এই সময় সাধকের

দেহে ঘর্ম্ম, লালা ও কৃমি জন্মিতে পারে না। অধিকন্তু শরীরস্থ কফ, পিত্ত ও বায়ু কোন প্রকারেই দূষিত হয় না। এই সময়ে যোগীর আহারের কোন বাঁধা-ধরা নিয়ম পালন করিতে হয় না। যেহেতু, এতদবস্থায় তিনি যে প্রকার আহার করুন বা অতিভোজনই করুন, কোন প্রকারেই ব্যথিত হইবেন না। অতঃপর অভ্যাসে অভ্যাসে সাধক ভূচরীসিদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া থাকেন। এই ভূচরীসিদ্ধির মাহাত্ম্য এতাধিক যে, সাধক হস্তদ্বারা প্রহার করিলে সিংহ-ব্যাঘ্রাদি দুর্দ্দান্ত পশুগণও কালগ্রাসে পতিত হইবে।

শিষ্য। আপনি পূর্ব্বে যে প্রাণায়ামসিদ্ধির বিঘ্ন ও তন্নিবারণের উপায় বলিয়া দিয়াছেন, তদ্ভিন্ন আরও কি কোন প্রকার বিঘ্ন ঘটিবার সম্ভব আছে?

গুরু। হাঁ, আছে।

শিষ্য। সে বিঘ্ন কি প্রকার ও তাহা নিবারণের উপায় কি, তাহা বলুন।

গুরু। শাস্ত্র বলেন,—

সন্ত্যত্র বহবো বিঘ্না দারুণা দুর্নিবারণাঃ।
তথাপি সাধয়েদ্যোগী প্রাণৈঃ কণ্ঠগতৈরপি।
ততো রহস্যুপাবিষ্টঃ সাধকঃ সংযতেন্দ্রিয়ঃ।
প্রণবং প্রজপেদ্দীর্ঘং বিঘ্নানাং নাশহেতবে॥

প্রাণায়াম-সাধনকালে দুর্নিবার্য্য বিঘ্ন আসিয়া উপস্থিত হইতে পারে। কিন্তু তাই বলিয়া যাবৎ কণ্ঠগত প্রাণ থাকিবে, তাবৎ সাধকের ইহা পরিত্যাগ করা কর্ত্তব্য নহে। যখন কোন বিঘ্ন উপস্থিত হইবে, তখন সাধক সাবধানতার সহিত ইন্দ্রিয় সংযম করিয়া বিজনে

অর্থাৎ সঙ্গহীন অবস্থায় থাকিয়া বিঘ্নশান্তির উদ্দেশ্যে দীর্ঘ মাত্রায় প্রণব জপ করিবে।

শিষ্য। বিজন স্থান বা নিঃসঙ্গ অবস্থায় থাকিতে বলিলেন,—কিন্তু গৃহস্থ সাধকের পক্ষে তাহা অসম্ভব। কেন না, একজন আফিসে চাকুরী করে, সে কি করিয়া বিজন স্থান বা সঙ্গহীন অবস্থায় থাকিবে?

গুরু। অবস্থা বিবেচনায় ব্যবস্থা করিয়া লওয়া কর্ত্তব্য। ঐরূপ অবস্থা হইলে, বুঝিয়া দেখিতে হইবে, বিঘ্নটা কি? মনে কর, রূপাসক্তিই বিঘ্ন উৎপাদন করিতেছে। এরূপ ঘটিলে, রূপের নিকট হইতে দূরে থাকিবে। রূপের প্রতিকূলে চিন্তা করিবে ও সুসঙ্গ করিবে; আর প্রণব জপাদি করিবে।

শিষ্য। ঐরূপ প্রাণায়াম সাধনে যে ফললাভ করিতে পারা যায়, তাহা বলুন?

গুরু। প্রাণায়াম সাধনের ফল অনন্ত। শাস্ত্রে যাহা বর্ণিত আছে, এ স্থলে তাহাই শ্রবণ কর। শাস্ত্র বলেন,—

পূর্ব্বার্জ্জিতানি কর্ম্মাণি প্রাণায়ামেন নিশ্চিতম্।
নাশয়েৎ সাধকো ধীমানিহলোকোদ্ভবানি চ।
পূর্ব্বার্জ্জিতানি পাপানি পুণ্যানি বিবিধানি চ।
নাশয়েৎ ষোড়শপ্রাণায়ামেন যোগিপুঙ্গবঃ।
পাপতুলচয়ানাদৌ প্রদহেৎ প্রলয়াগ্নিনা।
ততঃ পাপবিনির্ম্মুক্তঃ পশ্চাৎ পুণ্যানি নাশয়েৎ॥

প্রাণায়াম দ্বারা পূর্ব্বজন্মার্জ্জিত এবং ইহজন্মার্জ্জিত সমস্ত কর্ম্মফল ধ্বংস করে। পূর্ব্বজন্মার্জ্জিত বিবিধ প্রকার পাপ ও পুণ্য নাশ করে। যাহারা যোগিশ্রেষ্ঠ, তাঁহারা ষোড়শবার প্রাণায়াম করিয়া পূর্ব্বার্জ্জিত বিবিধ প্রকার পাপ ও পুণ্য ধ্বংস করিতে সক্ষম হয়েন। যোগীর কর্ত্তব্য

যে, প্রাণায়ামরূপ প্রলয়ানল দ্বারা প্রথমতঃ পাপরূপ তূলারাশিকে ভস্ম করিয়া, পরে পুণ্যসকলও নষ্ট করিবেন।

প্রাণায়ামেন যোগীন্দ্রো লব্ধৈশ্বর্য্যাষ্টকানি বৈ।
পাপপুণ্যোদধিং তীর্ত্ত্বা ত্রৈলোক্যচরতামিয়াৎ।
ততোঽভ্যাসক্রমেণৈব ঘটাদিত্রিতয়ং লভেৎ।
যেন স্যাৎ সকলা সিদ্ধির্যোগিনস্ত্বীপ্সিতা ধ্রুবম্।
বাক্‌সিদ্ধিঃ কামচারিত্বং দূরদৃষ্টিস্তথৈব চ।
বিণ্মূত্রলেপনে স্বর্ণমদৃশ্যকরণং তথা।
ভবন্ত্যেতানি সর্ব্বাণি খেচরত্বঞ্চ যোগিনাম্॥

যোগী প্রাণায়াম দ্বারা অণিমা-লঘিমাদি অষ্ট ঐশ্বর্য্য লাভ পূর্ব্বক পাপ-পুণ্যরূপ সমুদ্র উত্তীর্ণ হইয়া ত্রিলোকবিহারী হইতে পারেন। অনন্তর অভ্যাসক্রমে ক্রমে ক্রমে ঘটাবস্থা, পরিচয়াবস্থা ও নিষ্পত্ত্যবস্থা এই অবস্থাত্রয় প্রাপ্ত হইতে পারেন। এই সময়ে যোগী যাহা ইচ্ছা করেন, তাহাই পূর্ণ হয়,—তাহাতে সন্দেহ নাই। এই অবস্থা প্রাপ্ত হইলে যোগীর বাক্যসিদ্ধি, কামচারিতা, দূরদৃষ্টি, দূরশ্রুতি, সূক্ষ্মদৃষ্টি, পরকায় প্রবেশ, মল বা মূত্রদ্বারা মৃত্তিকাদির সুবর্ণীকরণ, স্বকীয় দেহ বা কোন দ্রব্য অদৃশ্যকরণ ও শূন্যমার্গে বিচরণ,—এই সমুদায় বিভূতি আপনিই উপস্থিত হয়।

শিষ্য। আমি ভুলিয়া গিয়াছিলাম,—চারিটি অবস্থার মধ্যে একটি অবস্থার কথা শুনিয়াছি, অপর অবস্থা তিনটির কথা বলুন।

গুরু। এইবার ঘটাবস্থার কথা বলিব।

ঘটাবস্থা,—

যদা ভবেদ্ঘটাবস্থা পবনাভ্যাসিনঃ পরা।
তদা সংসারচক্রেঽস্মিন্ তন্নাস্তি যন্ন সাধয়েৎ॥

পবনাভ্যাসী ব্যক্তির যখন ঘটাবস্থা সিদ্ধ হয়, সে সময়ে তাঁহার এতদূর সামর্থ্য হয় যে, তিনি ইহ সংসারের মধ্যে সর্ব্ব কার্য্য সম্পাদন করিতে সক্ষম হয়েন।

যামমাত্রং যদা পূর্ণং ভবেদভ্যাসযোগতঃ।
প্রাণাপানৌ নাদবিন্দু জীবাত্মপরমাত্মনৌ।
মিলিত্বা ঘটতে যস্মাত্তস্মাদ্বৈ ঘট উচ্যতে॥

প্রাণ, অপান, নাদ ও বিন্দু এবং জীবাত্মা ও পরমাত্মা পরস্পর একত্র হইয়া একীভাব সংঘটনের মূলীভূত হয় বলিয়া এই অবস্থার নাম ঘটাবস্থা।

যামমাত্রং যদা ধর্ত্তুং সমর্থঃ স্যাত্তদাদ্ভুতঃ।
প্রত্যাহারস্তদেব স্যান্নান্তরো ভবতি ধ্রুবম্॥

প্রহর মাত্র বায়ুধারণে সক্ষম হইলে, ঐ একপ্রহর কাল প্রত্যাহার হইবে,—সংশয় নাই।

শিষ্য। কথাটা বুঝিতে পারিলাম না।

গুরু। অধিক কালের কথাই নাই—কিন্তু অন্ততঃ সাধক যখন একপ্রহর কালও বায়ুধারণ অর্থাৎ কুম্ভক করিতে পারিবেন, তখন তাঁহার ঐ এক প্রহরকাল প্রত্যাহার হইবে। তবে একপ্রহর কালের কম হইলে প্রত্যাহার হইবে না।

শিষ্য। প্রত্যাহার হইলে কি হইবে?

গুরু। প্রাণবায়ু বাহিরে গিয়া বিষয়াকার প্রাপ্ত হয়, তাহা আর হইবে না। সে তখন স্থির থাকিয়া চিন্তনীয় পদার্থেই নিবিষ্ট হইতে পারিবে। প্রত্যাহার অর্থে বাহিরের প্রাণ ভিতরে আসা।

শিষ্য। তারপর বলুন?

গুরু। শোন,—

যং যং জানাতি যোগীন্দ্রস্তং তমাত্মেতি ভাবয়েৎ।
যৈরিন্দ্রিয়ৈর্বিধানজ্ঞস্তদিন্দ্রিয়জয়ো ভবেৎ॥

প্রত্যাহার অভ্যাসে যোগী যে বিষয় যখন দেখিবেন, তখন তদ্বিষয়ই আত্মস্বরূপই চিন্তা করিবেন। এইরূপ করিলে যে যে ইন্দ্রিয়ের যে যে বৃত্তি আছে, তাহা জয় করিতে পারা যাইবে।

একবারং প্রকুর্ব্বীত তদা যোগী চ কুম্ভকম্।
দণ্ডাষ্টকং যদা বায়ুর্নিশ্চলো যোগিনো ভবেৎ।
স্বসামর্থ্যাত্তদাঙ্গুষ্ঠে তিষ্ঠেদ্বা তূলবৎ সুধীঃ॥

অভ্যাসদ্বারা যে সময় সম্পূর্ণ একপ্রহর কাল অবধি বায়ুধারণে শক্তি জন্মিবে, তখন প্রত্যহ একবারমাত্র কুম্ভক করিতে হয়। যখন যোগীর আটদণ্ড বায়ু নিশ্চল থাকিবে, তখন তিনি আপনার শক্তিদ্বারা আঙ্গুষ্ঠমাত্রে নির্ভর করিয়া অবস্থান করিতে পারিবেন অথবা তূলার মত আকাশপথেও যথা-ইচ্ছা থাকিতে পারিবেন।

শিষ্য। পরিচয়াবস্থার কথা বলুন।

গুরু। হাঁ, এইবার পরিচয়াবস্থা ও কায়ব্যূহের কথাই বলিব।

পরিচয়াবস্থা,—

ততঃ পরিচয়াবস্থা যোগিনোঽভ্যাসতো ভবেৎ।
যদা বায়ুশ্চন্দ্রসূর্য্যং ত্যক্ত্বা তিষ্ঠতি নিশ্চলম্।
বায়ুঃ পরিচিতো বায়ুঃ সুষুম্নাব্যোম্নি সঞ্চরেৎ।
ক্রিয়াশক্তিং গৃহীত্বৈব চক্রান্ ভিত্ত্বা সুনিশ্চিতম্॥

প্রাগুক্ত ঘটাবস্থা হইতে পরিচয়াবস্থা উপস্থিত হয়, অর্থাৎ ঘটাবস্থার সাধন অভ্যাস হইয়া গেলে যে অবস্থা আসে, তাহাকেই পরিচয়া

বস্থা বলা যায়। এই অবস্থায় তাঁহার প্রাণবায়ু চন্দ্র-সূর্য্য পরিত্যাগ করতঃ অর্থাৎ ইড়া ও পিঙ্গলানাড়ী পরিত্যাগ করিয়া মাঝখানে স্থির হইয়া থাকিবে। এই অবস্থায় বায়ুকে পরিচিত বায়ু নামে অভিহিত করে। এই পরিচিত বায়ু সুষুম্নানাড়ীতে শূন্যমার্গে সঞ্চারিত হয়, আর ক্রিয়াশক্তি অর্থাৎ শারীরিক কল্পনাদি ক্রিয়াশক্তি গ্রহণ করতঃ সমুদয় চক্র ভেদপূর্ব্বক ব্রহ্মস্থানে গমন করে।

শিষ্য। শূন্যমার্গ কাহাকে বলে?

গুরু। সুষুম্নানাড়ী-মধ্যগত ব্রহ্মপথকে শূন্যমার্গ বলিয়া যোগিগণ বর্ণনা করেন।

শিষ্য। ব্রহ্মস্থান কোথায়?

গুরু। সহস্রপদ্মে।

শিষ্য। তারপরে কি হয়, বলুন?

গুরু। শাস্ত্র বলেন,—

যদা পরিচয়াবস্থা ভবেদভ্যাসযোগতঃ।
ত্রিকূটং কর্ম্মণাং যোগী তদা পশ্যতি নিশ্চিতম্।
ততশ্চ কর্ম্মকূটানি প্রণবেন বিনাশয়েৎ।
স যোগী কর্ম্মভোগায় কায়ব্যূহং সমাচরেৎ।
অস্মিন্ কালে মহাযোগী পঞ্চধা ধারণাঞ্চরেৎ।
যেন ভূরাদিসিদ্ধিঃ স্যাৎ ততস্তূভয়াপহা॥

এই প্রকার প্রণালীক্রমে প্রাণায়াম সাধন দ্বারা যখন যোগীর পরিচয়াবস্থার পূর্ণতা প্রাপ্ত হয়, তখন তিনি কর্ম্মকূটত্রয় অর্থাৎ সত্ত্ব, রজঃ ও তমঃ, সংসারবন্ধনের এই গুণত্রয় প্রত্যক্ষ করিয়া থাকেন। এই সময় সাধক প্রণবজপ দ্বারা ঐ কর্ম্মকূটত্রয় ধ্বংস করিতে থাকিবেন, এবং প্রারব্ধ ক্রিয়া ভোগের জন্য কায়ব্যূহ ধারণ করিয়া অবস্থান

করিবেন। এই অবস্থাপ্রাপ্ত যোগী ক্ষিতি, অপ্, তেজ, মরুৎ ও ব্যোম এই পঞ্চ মহাভূত জয়ের জন্য পাঁচরূপ ধারণা করিবেন। যেহেতু, পঞ্চধারণাদ্বারা পঞ্চভূত সিদ্ধি হয়,—তাহা হইলেই কোন ভূতদ্বারা কোন প্রকার বিঘ্ন উপস্থিত হইবে না।

আধারে ঘটিকাঃ পঞ্চ লিঙ্গস্থানে তথৈব চ।
তদূর্দ্ধং ঘটিকাঃ পঞ্চ নাভৌ হৃন্মধ্যকে তথা।
ভ্রূমধ্যোর্দ্ধে তথা পঞ্চ ঘটিকা ধারয়েৎ সুধীঃ।
তথা ভূম্যাদিনা নষ্টো যোগীন্দ্রো ন ভবেৎ খলু॥

মূলাধারপদ্মে পাঁচদণ্ড প্রাণবায়ু ধারণ করিলে ক্ষিতিজয় হয়, ঐরূপ স্বাধিষ্ঠানে পাঁচদণ্ড ধারণ করিলে জল, মণিপুরে পাঁচদণ্ড ধারণ করিলে তেজ, হৃদয়ে অনাহতচক্রে পাঁচদণ্ড ধারণে বায়ু এবং আকাশ জয়ের জন্য কণ্ঠদেশে পাঁচদণ্ড প্রাণধারণ করিলে সিদ্ধি হইয়া থাকে। এই পঞ্চধারণা করিলে সুবুদ্ধি যোগীর পৃথিব্যাদি পঞ্চভূত কর্তৃক কোন প্রকার অনিষ্টসাধনা হইতে পারে না।

মেধাবী পঞ্চভূতানাং ধারণাং যঃ সমভ্যসেৎ।
শতব্রহ্মগতেনাপি মৃত্যুস্তস্য ন বিদ্যতে॥

মেধাবী যোগী এই প্রকারে পঞ্চধারণা সম্যক্ অভ্যাস করিলে, শত ব্রহ্মার পতনেও মৃত্যুমুখে পতিত হয়েন না।

শিষ্য। এক্ষণে নিষ্পত্তি-অবস্থার কথা বলুন?

গুরু। শোন,—

ততোঽভ্যাসক্রমেণৈব নিষ্পত্তির্যোগিনো ভবেৎ।
অনাদিকর্ম্মবীজানি যেন তীর্ত্বামৃতং পিবেৎ॥

যোগী ঐ অবস্থা হইতে ক্রমাভ্যাসে নিষ্পত্তি অবস্থায় আসিয়া উপস্থিত হয়েন, অর্থাৎ নিষ্পত্তি লাভ করেন। নিষ্পত্তি-অবস্থা দ্বারা

যোগী অনাদি কর্ম্মপরম্পরা ও কর্ম্মবীজ স্বরূপ অনাদি অবিদ্যা উত্তীর্ণ হইয়া ব্রহ্মামৃত পানে সক্ষম হয়েন।

যদা নিষ্পত্তির্ভবতি সমাধেঃ স্বেন কর্ম্মণা।
জীবন্মুক্তস্য শান্তস্য ভবেদ্ধীরস্য যোগিনঃ।
যদা নিষ্পত্তিসম্পন্নঃ সমাধিঃ স্বেচ্ছয়া ভবেৎ।
গৃহীত্বা চেতনাং বায়ুঃ ক্রিয়াশক্তিং স বেগবান্।
সর্ব্বান্ চক্রান্ বিজিত্যাশু জ্ঞানশক্তৌ বিলীয়তে॥

ধীর, প্রশান্ত ও জীবন্মুক্ত যোগী যে সময়ে ঐ প্রকার কর্ম্মদ্বারা সমাধিযুক্ত হয়েন, তখন সেই সমাধি-নিষ্পন্ন যোগী যখন ইচ্ছা করেন, তখন সমাধিলাভ করিতে পারেন, এবং তাঁহার যোগবলশালী প্রাণ-বায়ু দেহস্থ ক্রিয়াশক্তিও চৈতন্য লাভ করতঃ সমস্ত চক্র ভেদ করিয়া জ্ঞানশক্তিতে লয় হয়।

শিষ্য। আর একটি অবান্তর কথা জিজ্ঞাসা করিতে ইচ্ছা হইতে-ছিল, যদি বিরক্ত না হয়েন, বলিতে পারি।

গুরু। যাহা জিজ্ঞাস্য থাকে, স্বচ্ছন্দে বলিতে পার।

শিষ্য। আমি শুনিয়াছি, বায়ু-সাধনাদ্বারা সর্ব্বপ্রকার রোগের শান্তি-বিধান হইয়া থাকে,—তাহা কি সত্য?

গুরু। হাঁ।

শিষ্য। যদি তাহা হয়, তবে তাহার প্রকার ও নিয়মগুলি আমাকে বলিয়া দিন।

গুরু। তাহাও এই প্রাণায়ামের অন্তর্গত। শাস্ত্র বলেন,—

ইদানীং ক্লেশহান্যর্থং বক্তব্যং বায়ুসাধনম্।
যেন সংসারচক্রেঽস্মিন্ রোগহানির্ভবেৎ ধ্রুবম্।

ক্লেশ বিনাশের জন্য এখন বায়ু-সাধনা বলিব। কেন না, ইহ-

সংসারে থাকিতে হইলে দৈহিক আধি-ব্যাধি ঘটিতে পারে, এই বায়ু-সাধনাদ্বারা তাহার শান্তি হয়, সংশয় নাই।

রসনাং তালুমূলে যঃ স্থাপয়িত্বা বিচক্ষণঃ।
পিবেৎ প্রাণানিলং তস্য রোগাণাং সংক্ষয়ো ভবেৎ।

যে বিচক্ষণ সাধক তালুমূলে জিহ্বা রাখিয়া প্রাণবায়ু পান করেন, তাঁহার সর্ব্বরোগ নাশ হয়।

শিষ্য। কি প্রকারে উহা করিতে হয়?

গুরু। তালুমূলে জিহ্বা রাখিয়া যে বায়ু নাসিকাপথে বাহিরে যায়, তাহাকে মুখদ্বারা আকর্ষণ করত পুনরায় নাসিকাদ্বারা পরিত্যাগ করিতে হয়।

কাকচঞ্চা পিবেদ্বায়ুং শীতলং বা বিচক্ষণঃ।
প্রাণাপানবিধানজ্ঞঃ স ভবেন্মুক্তিভাজনঃ॥
সরসং যঃ পিবেদ্বায়ুং প্রত্যহং বিধিনা সুধীঃ।
নশ্যন্তি যোগিনস্তস্য শ্রমদাহজরাময়াঃ॥

প্রাণাপানবিধানজ্ঞ যোগী যদি কাকচঞ্চুর ন্যায় জিহ্বা ও ওষ্ঠাধর করিয়া তদ্বারা শীতল ও বিশুদ্ধ বায়ু পান করেন, তবে তিনি যে কোন পীড়া উপস্থিত হয়, তাহা হইতে মুক্তিলাভ করিতে পারেন। যে বুদ্ধিমান্ যোগী ঐ প্রকার নিয়ম অনুসারে প্রত্যহ বিশুদ্ধ জলীয় বাষ্প-মিশ্রিত বায়ু পান করেন, তাঁহার শ্রমজর, দাহজর ও অপরাপর ব্যাধি সকল বিদূরিত হয়।

রসনামূর্দ্ধগাং কৃত্বা যশ্চান্দ্রসলিলং পিবেৎ।
মাসমাত্রেণ যোগীন্দ্রো মৃত্যুং জয়তি নিশ্চিতম্॥

যে যোগী রসনা ঊর্দ্ধদিকে চালনা করিয়া ললাটস্থ চন্দ্র হইতে

গলিত সুধা পান করিবেন, তিনি মাসৈককাল সাধনেই মৃত্যুকে জয় করিতে পারেন।

রাজদন্তবিলং গাঢ়ং সংপীড্য বিধিনা পিবেৎ।
ধ্যাত্বা কুণ্ডলিনীং দেবীং ষণ্মাসেন কবির্ভবেৎ॥

যে যোগী জিহ্বা বাঁকাইয়া রাজদন্ত (কসের দাঁত) বিবর পীড়ন করিয়া কুণ্ডলীশক্তির ধ্যান সহকারে বিশুদ্ধবায়ু পান করেন, ছয় মাসের মধ্যে তাঁহার কবিত্বশক্তি লাভ হয়।

কাকচঞ্চ্বা পিবেদ্বায়ুং সন্ধ্যয়োরুভয়োরপি।
কুণ্ডলিন্যা মুখে ধ্যাত্বা ক্ষয়রোগস্য শান্তয়ে॥

কুণ্ডলিনীর মুখে আহুতি দান হইবে, গাঢ়ভাবে এইরূপ চিন্তা করিতে করিতে কাকচঞ্চুর ন্যায় ওষ্ঠাধর করিয়া প্রভাতে ও সন্ধ্যাকালে বিশুদ্ধ বায়ু পান করিলে যে কোন ক্ষয়রোগ হইতে মুক্ত হইবে।

অহর্নিশং পিবেৎ যোগী কাকচঞ্চ্বা বিচক্ষণঃ।
দূরশ্রুতির্দূরদৃষ্টিস্তথাস্যাদর্শনং খসু॥

অহর্নিশি যে যোগী কাকচঞ্চু করিয়া বায়ু পান করে, তাহার দূরদর্শন, দূরশ্রবণ, অদৃশ্যীকরণ সিদ্ধি হইবে।

দন্তৈর্দন্তান্ সমাপীড্য পিবেদ্বায়ুং শনৈঃ শনৈঃ।
ঊর্দ্ধজিহ্বঃ সুমেধাবী মৃত্যুং জয়তি সোঽচিরাৎ।

যে মেধাবী যোগী দন্তদ্বারা দন্ত পীড়ন করিয়া জিহ্বাকে ঊর্দ্ধ করিয়া শনৈঃ শনৈঃ বায়ু পান করে, সে মৃত্যুজয়ে সক্ষম হয়।

ষণ্মাসমাত্রমভ্যাসং যঃ করোতি দিনে দিনে।
সর্ব্বপাপবিনির্ম্মুক্তো রোগান্নশয়তে হি সঃ॥

ছয়মাস মাত্র ঐ প্রকার সাধনা করিলে যোগীর সকল পাপ নষ্ট হয়, এবং নিখিল রোগমুক্ত হইয়া থাকে।

সম্বৎসরকৃতাভ্যাসাৎ ভৈরবো ভবতি ধ্রুবম্।
অণিমাদিগুণান্ লব্ধ্বা জিতভূতগুণঃ স্বয়ম্॥

সম্বৎসর ঐ প্রকার অভ্যাস করিলে সাধক ভৈরব হইয়া থাকেন, এবং তাহার অণিমাদি অষ্ট ঐশ্বর্য্যপ্রাপ্তি ও ক্ষিতি, অপ্, তেজ প্রভৃতি পঞ্চভূত জয় হয়।

রসনামূর্দ্ধগাং কৃত্বা ক্ষণার্দ্ধং যদি তিষ্ঠতি।
ক্ষণেন মুচ্যতে যোগী ব্যাধিমৃত্যুজরাদিভিঃ॥

যথাবিধি রসনাকে উর্দ্ধগামী করিয়া ক্ষণার্দ্ধকাল বায়ু আকর্ষণ করতঃ পান করিলেও যোগী জরা ও ব্যাধি হইতে মুক্তিলাভ করে।

রসনাং প্রাণসংযুক্তাং পীড্যমানাং বিচিন্তয়েৎ।
ন তস্য জায়তে মৃত্যুঃ সত্যং সত্যং ময়োদিতম্॥

রসনাগ্র কণ্ঠে প্রদান করতঃ তাহাতে প্রাণ সংযুক্ত করিয়া নিপীড়িত করিলে তাঁহার কখনই মৃত্যু হইবে না।

এবমভ্যাসযোগেন কামদেবো দ্বিতীয়কঃ।
ন ক্ষুধা ন তৃষা নিদ্রা নৈব মূর্চ্ছা প্রজায়তে॥
ন তস্য পুনরাবৃত্তির্মোদতে স সুরৈরপি।
পুণ্যপাপৈর্ন লিপ্যেত হ্যেতদাচরণেন সঃ॥

প্রাগুক্তবিধানক্রমে অভ্যাসযোগদ্বারা যোগী পৃথিবীতলে দ্বিতীয় কামদেবের তুল্য হয়েন, এবং তাঁহার ক্ষুধা, তৃষ্ণা, নিদ্রা, ও মূর্চ্ছাদি প্রাপ্ত হয় না। তিনি দেবগণের ন্যায় আনন্দলাভ করিতে পারেন এবং ইহ সংসারে পুনরাবৃত্তি করিতে হয় না, পুণ্য বা পাপেও লিপ্ত হইতে হয় না।

হঠযোগোক্ত বায়ুসাধন বা প্রাণায়ামে সর্ব্বরোগ বিনষ্ট হয় এবং অণিমাদি ঐশ্বর্য্য লাভ হইয়া থাকে। শাস্ত্রে ইহার সাধন দ্বারা

বহুকালের কথা লিখিত হইয়াছে,—বাহুল্যভয়ে এস্থলে তাহার উল্লেখ করিলাম না। ফলকথা, যত্নপূর্ব্বক এই সাধনা করিলে সাধকের সর্ব্বাভীষ্ট লাভ হইয়া থাকে।

যোগিগণ কুম্ভকের কালভিন্ন দক্ষিণনাসিকারন্ধ্রে বায়ুপ্রবেশকালে ভোজন, ও বামনাসিকায় বায়ুপ্রবেশকালে শয়ন করিবে। কেন না, বামনাসিকাতে বায়ুবহনকালই কুলকুণ্ডলিনীর নিদ্রাকাল, এবং দক্ষিণ-নাসিকাতে বায়ুবহনকালই কুণ্ডলীদেবীর জাগরণ কাল।

চতুর্দ্দশ পরিচ্ছেদ।

ধ্যানযোগ।

শিষ্য। এই বার ধ্যানযোগের বিষয় বিস্তৃতরূপে বর্ণনা করুন।

গুরু। ধ্যানযোগের বিষয় শাস্ত্রসমুদায়ে বহুলরূপেই বর্ণিত হইয়াছে। যাহা বর্ত্তমান যোগিগণ আচরণ করিয়া সিদ্ধিলাভ করিতেছেন, তাহাই এস্থলে বলিতেছি। ধ্যান তিন প্রকার। যথা,—

স্থূলং জ্যোতিস্তথা সূক্ষ্মং ধ্যানস্য ত্রিবিধং বিদুঃ।
স্থূলং মূর্ত্তিময়ং প্রোক্তং জ্যোতিস্তেজোময়ন্তথা।
সূক্ষ্মং বিন্দুময়ং ব্রহ্ম কুণ্ডলীপরদেবতা॥

ধ্যান তিন প্রকার। স্থূলধ্যান, সূক্ষ্মধ্যান ও জ্যোতির্ধ্যান। যাহাতে মূর্ত্তিময় ইষ্টদেবতাকে বা পরমগুরুকে ভাবনা করা যায়, তাহার নাম স্থূলধ্যান, যাহা দ্বারা তেজোময় ব্রহ্ম বা প্রকৃতিকে চিন্তা করা যায়, তাহাকে জ্যোতির্ধ্যান বলে এবং যাহা হইতে বিন্দুময়

ও কুলকুণ্ডলিনী শক্তির ধ্যান দ্বারা দর্শন করিবার ক্ষমতা জন্মে, তাহাকে সূক্ষ্মধ্যান বলা যায়।

স্থূল ধ্যান,—

স্বকীয়হৃদয়ে ধ্যায়েৎ সুধা-সাগরমুত্তমম্।
তন্মধ্যে রত্নদ্বীপন্তু সুরত্নবালুকাময়ম্।
চতুর্দ্দিক্ষু নীপতরুর্ব্বহুপুষ্পসমন্বিতঃ।
নীপোপবনসঙ্কুলে বেষ্টিতং পরিখা ইব।
মালতীমল্লিকাজাতী-কৈশরৈশ্চম্পকৈস্তথা।
পারিজাতৈঃ স্থলৈঃ পদ্মৈর্গন্ধামোদিতদিঙ্মুখৈঃ।
তন্মধ্যে সংস্মরেদ্‌যোগী কল্পবৃক্ষং মনোরমম্।
চতুঃশাখা চতুর্ব্বেদং নিত্যপুষ্পফলান্বিতম্।
ভ্রমরাঃ কোকিলাস্তত্র গুঞ্জন্তি নিগদন্তি চ।
ধ্যায়েত্তত্র স্থিরো ভূত্বা মহামাণিক্যমণ্ডপম্।
তন্মধ্যে তু স্মরেদ্‌যোগী পর্য্যঙ্কং সুমনোহরম্।
তত্রেষ্টদেবতাং ধ্যায়েৎ যদ্ধ্যানং গুরুভাষিতম্।
যস্য দেবস্য যদ্রূপং যথা ভূষণবাহনম্।
তদ্রূপং ধ্যায়তে নিত্যং স্থূলধ্যানমিদং বিদুঃ॥

যোগী নয়ন নিমীলন করিয়া স্বীয় অন্তরে এইরূপ ধ্যান করিবে যে, সুন্দর অমৃতরাশি-পূর্ণ একটি মহাসাগর বিস্তৃত রহিয়াছে। সেই সাগরের মধ্যে রত্নদ্বীপ বিরাজিত আছে। তাহাতে রত্নময় বালুকা-সকল অপূর্ব্ব দ্যুতি বিকীর্ণ করিতেছে। কদম্ববিটপীসমূহ দ্বারা রত্ন-দ্বীপের চারিদিকে সাতিশয় শোভা বর্দ্ধিত হইতেছে। রাশি রাশি কদম্বকুসুম প্রস্ফুটিত হইয়া কদম্বপাদপসকলকে অলঙ্কৃত করিয়া আছে।

এই কদম্বোদ্যানের চতুর্দ্দিকে মালতী, মল্লিকা, জাতী, নাগকেশর, বকুল, চম্পক, পারিজাত, স্থলকমল প্রভৃতি বিবিধ কুসুমতরুরাজি পরিখার ন্যায় পরিবেষ্টিত করিয়া রহিয়াছে। এই সকল মালতী-মল্লিকাদি পুষ্পনিকরের গন্ধে অখিল দিঙ্মণ্ডল আমোদিত হইয়াছে। এই উপবনের অভ্যন্তরে মনোরম কল্পতরু আছে। তাহার চতুর্ব্বেদ-ময় চারিটি শাখা। ঐ শাখাপল্লবে নিত্য সদ্যোজাত ফল ও অম্লান কুসুম-রাশি পরিশোভমান রহিয়াছে। প্রতিপ্রশাখ-কিশলয়-মঞ্জরী প্রভৃতিতে ভ্রমরগণ মধুর গুঞ্জন ও কলনাদী কোকিলবৃন্দ শ্রবণ-সুভগ কুহরণ করিতেছে। এই কল্পবৃক্ষের প্রচ্ছায়শীতল-তলে মহা-মাণিক্যনির্ম্মিত প্রদীপ্ত একটি মণ্ডপ স্ফূর্ত্তি পাইতেছে। তাহার উপরিভাগে অতীব চিত্তানন্দদায়ী পর্য্যঙ্ক বিদ্যমান আছে। সেই পর্য্যঙ্কোপরি নিজ ইষ্টদেবতা সুবিরাজমান রহিয়াছেন। সেই ইষ্ট-দেবতার ধ্যান, রূপ, ভূষণ, বাহন প্রভৃতি যেরূপ গুরু উপদেশ প্রদান করিয়াছেন,—সেই রূপেই নিত্য ধ্যান করিবে। ইহাকে স্থূল ধ্যান বলে।

স্থূল ধ্যান (অন্য প্রকার,)—

সহস্রারে মহাপদ্মে কর্ণিকায়াং বিচিন্তয়েৎ।
বিলগ্নসহিতং পদ্মং দ্বাদশৈর্দ্দলসংযুতম্।
শুক্লবর্ণং মহাতেজো দ্বাদশৈর্ব্বীজভাবিতম্।
হসক্ষমলবরযুং হসখফ্রেং যথাক্রমম্।
তন্মধ্যে কর্ণিকায়ান্তু অকথাদি রেখাত্রয়ম্।
হলক্ষকোণসংযুক্তং প্রণবং তত্র বর্ত্ততে।
নাদবিন্দুময়ং পীঠং ধ্যায়েত্তত্র মনোহরম্।
তত্রোপরি হংসযুগ্মং পাদুকা তত্র বর্ত্ততে।

ধ্যায়েত্তত্র গুরুং দেবং দ্বিভুজঞ্চ ত্রিলোচনম্।
শ্বেতাম্বরধরং দেবং শুক্লগন্ধানুলেপনম্।
শুক্লপুষ্পময়ং মাল্যং রক্তশক্তিসমন্বিতম্।
এবংবিধগুরুধ্যানাৎ স্থূলধ্যানং প্রসিধ্যতি॥

স্থূলধ্যান, (অন্য প্রকার)—ব্রহ্মরন্ধ্রে সহস্রদলবিশিষ্ট সহস্রার নামে এক মহাপদ্ম আছে। এইরূপ চিন্তা করিতে হইবে যে, তাহার কর্ণিকা অর্থাৎ বীজকোষের মধ্যে অন্য একটি দ্বাদশদলবিশিষ্ট পদ্ম সন্নিবিষ্ট আছে। ঐ পদ্ম শ্বেতবর্ণ ও অতিশয় দীপ্তিসম্পন্ন। এই পদ্মের দ্বাদশদলে যথাক্রমে হ স ক্ষ ম ল ব র যুং হ স খ ফ্রেং এই দ্বাদশটি বীজ অন্বিত আছে। এই দ্বাদশদল পদ্মের মধ্যে কর্ণিকা অর্থাৎ বীজকোষে অ ক থ এই তিন বর্ণে তিনটি রেখা এবং হ ল ক্ষ এই তিন বর্ণে তিনটি কোণ সংযুক্ত আছে। ইহার মধ্যভাগে প্রণব "ওঁ" বর্ত্তমান আছে। ঐ পীঠের উপরিভাগে দুইটি হংস বিদ্যমান আছে। এই স্থলে পাদুকা অবস্থিত আছে। এই স্থানে গুরুদেব বিরাজমান রহিয়াছেন। তাঁহার হস্ত দুইটি, নয়ন তিনটি, পরিধানে শ্বেতবস্ত্র, শরীর শুক্লবর্ণ গন্ধদ্রব্যে প্রলিপ্ত এবং গলদেশাদি শ্বেতবর্ণ কুসুম-গ্রথিত মাল্যে পরিশোভিত। তাঁহার বামভাগে রক্তবর্ণা শক্তি অর্থাৎ গুরুপত্নী বিরাজমানা রহিয়াছেন। এইরূপ গুরুর ধ্যান হইতে স্থূলধ্যান সিদ্ধি হয়।

তেজোধ্যান,—

কথিতং স্থূলধ্যানন্তু তেজোধ্যানং শৃণুষ মে।
যদ্ধ্যানেন যোগসিদ্ধিরাত্মপ্রত্যক্ষমেব চ।
মূলাধারে কুণ্ডলিনী ভুজগাকাররূপিণী।

জীবাত্মা তিষ্ঠতি তত্র প্রদীপকলিকাকৃতিঃ।
ধ্যায়েত্তেজোময়ং ব্রহ্ম তেজোধ্যানং পরাৎপরম্॥

স্থূল ধ্যান কথিত হইল, এক্ষণে তেজোধ্যান শ্রবণ কর। তেজো-ধ্যানদ্বারা যোগসিদ্ধি এবং আত্মার প্রত্যক্ষতা হইয়া থাকে। গুহ্য-দেশ ও লিঙ্গমূলের মধ্যবর্ত্তী মূলাধারপদ্মে সর্পিনীর আকারে কুণ্ডলিনী শক্তি অবস্থিত আছেন। এই স্থলে জীবাত্মা প্রদীপশিখার আকারে স্থির আছেন। এই স্থানে তেজোরূপী ব্রহ্মের ধ্যান করিবে। ইহাকেই তেজোধ্যান বলে।

ভ্রুবোর্মধ্যে মনোর্দ্ধে চ যত্তেজঃ প্রণবাত্মকম্।
ধ্যায়েজ্জ্বালাবলীযুক্তং তেজোধ্যানং তদেব হি॥

অথবা ভ্রূযুগলের মধ্যে এবং মনঃস্থানের ঊর্দ্ধে যে ওঁকার-শিখাসমূহযুক্ত তেজঃ বিদ্যমান আছে, সেই তেজোরাশিকেই ব্রহ্মরূপে ধ্যান করিতে হইবে। ইহাকে তেজোধ্যান বলে।

সূক্ষ্মধ্যান,—

তেজোধ্যানং শ্রুতং চণ্ড! সূক্ষ্মধ্যানং বদাম্যহম্।
বহুভাগ্যবশাদ্‌যস্য কুণ্ডলী জাগ্রতী ভবেৎ।
আত্মনঃ সহযোগেন নেত্ররন্ধ্রাদ্বিনির্গতা।
বিহরেদ্রাজমার্গে চ চঞ্চলত্বান্ন দৃশ্যতে।
শাম্ভবীমুদ্রয়া যোগী ধ্যানযোগেন সিধ্যতি।
সূক্ষ্মধ্যানমিদং গোপ্যং দেবানামপি দুর্লভম্।
স্থূলধ্যানাচ্ছতগুণং তেজোধ্যানং প্রচক্ষতে।
তেজোধ্যানাল্লক্ষগুণং সূক্ষ্মধ্যানং পরাৎপরম্।
তেজোধ্যানাল্লক্ষগুণং সূক্ষ্মধ্যানং বিশিষ্যতে।

ইতি তে কথিতং চণ্ড! ধ্যানযোগং সুদুর্লভম্।
আত্মসাক্ষাদ্ভবেৎ যস্মাত্তস্মাদ্ধ্যানং বিশিষ্যতে॥

তেজোধ্যান শুনিয়াছ, এক্ষণে সূক্ষ্মধ্যান বলিতেছি, শ্রবণ কর। ...র অনেক ভাগ্যফলে কুলকুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্রতা হইয়া আত্মার ...যোগে নেত্ররন্ধ্র পথে নির্গত হইয়া ঊর্দ্ধস্থ রাজমার্গ নামক স্থলে ...ণ করে। বিচরণকালে সেই কুণ্ডলীশক্তিকে তাঁহার সূক্ষ্মত্ব ও চঞ্চলত্ব হেতু ধ্যানযোগে দর্শন করিতে পারা যায় না। অতএব সাধক শাম্ভবীমুদ্রা অবলম্বন করিয়া কুণ্ডলীর ধ্যানপর হইবে। ইহাকে সূক্ষ্মধ্যান বলা হয়। ইহা অতি গোপনীয় এবং দেবগণেরও সুদুর্লভ। তেজোধ্যান স্থূলধ্যান হইতে শতগুণে শ্রেষ্ঠ এবং সূক্ষ্মধ্যান তেজোধ্যান হইতে লক্ষগুণে শ্রেষ্ঠ। ইহাই সূক্ষ্মধ্যান এবং ইহা হইতেই আত্মার সাক্ষাৎকার লাভ হইয়া থাকে।

ধ্যান আরও এক প্রকার আছে। তাহা মহাযোগী যাজ্ঞবল্ক্যোক্ত। ...ও এস্থলে তোমাকে শ্রবণ করাইতেছি। যাজ্ঞবল্ক্য তাঁহার ...সম্পন্না ভার্য্যা গার্গীকে যোগ-উপদেশ প্রদানকালে বলিয়া-...

অথ ধ্যানং প্রবক্ষ্যামি শৃণু গার্গি! তপোধনে!।
ধ্যানমেব হি জন্তূনাং কারণং বন্ধমোক্ষয়োঃ॥

...গার্গি, অতঃপর ধ্যানের কথা বলিব। ধ্যানই জীবগণের বন্ধ বা ...র কারণ।

কেন, তাহা বোধ হয় বুঝিতে পারিয়াছ? যাহা চিন্তা করা যায়, চিত্তে তাহারই স্মৃতি রহিয়া যায়,—সেই স্মৃতিই অদৃষ্ট গঠন করে। কাজেই জীবের বন্ধের কারণ হয়। আবার পরমাত্মার ধ্যানে বাসনা-শৃঙ্খল বিদূরিত হইয়া যায়,—চিত্তে কোন সংস্কার-দাগ পড়ে না,

কাজেই গতাগতি না হইয়া মুক্তির কারণ হয়। অতএব ধ্যানই জীবের বন্ধ ও মুক্তির কারণ।

ধ্যানমাত্মস্বরূপস্য বেদনং মনসা খলু।
সগুণং নির্গুণং তচ্চ সগুণং বহুশঃ স্মৃতম্।
পঞ্চোত্তমানি তেষাহুর্বৈদিকাশ্চ দ্বিজোত্তমাঃ।
ত্রীণি মুখ্যতমান্যেষু এক এব হি নির্গুণম্॥

মনোমধ্যে আত্মস্বরূপের চিন্তা করাই ধ্যান। ধ্যান সগুণ ও নির্গুণ। সগুণ ধ্যান অনেক প্রকার, বেদজ্ঞ পণ্ডিতগণ তাহার মধ্যে পাঁচ প্রকার ধ্যানকে উত্তম বলিয়া বর্ণনা করেন। সেই পাঁচ প্রকারের মধ্যে আবার তিন প্রকারকে শ্রেষ্ঠতম বলিয়া ব্যাখ্যা করেন। আর নির্গুণ ধ্যান এক প্রকার।

মর্ম্মস্থানানি নাড়ীনাং সংস্থানঞ্চ পৃথক পৃথক্।
বায়ূনাং স্থানকর্ম্মাণি জ্ঞাত্বা কর্ম্মাত্মবেদনম্।
এবং জ্যোতির্ম্ময়ং শুদ্ধং সর্ব্বগং ব্যোমবদ্দৃঢম্।
অত্যন্তমচলং নিত্যমাদিমধ্যান্তবর্জ্জিতম্।
স্থূলং সূক্ষ্মমনাকাশমসংস্পৃশ্যমচাক্ষুষম্।
ন রসং ন চ গন্ধাখ্যমপ্রমেয়মনৌপমম্।
আনন্দমজরং সত্যং সদসৎ সর্ব্বকারণম্।
সর্ব্বাধারং জগদ্রূপমমূর্ত্তমজমব্যয়ম্।
অদৃশ্যং দৃশ্যমন্তঃস্থং বহিঃস্থং সর্ব্বতোমুখম্।
সর্ব্বদৃক সর্ব্বতঃ পাদং সর্ব্বস্পৃক সর্ব্বতঃ শিরঃ।
ব্রহ্ম ব্রহ্মময়োঽহং স্যামিতি যদ্‌বেদনং ভবেৎ।
তদেতন্নির্গুণং ধ্যানমিতি ব্রহ্মবিদো বিদুঃ॥

মর্ম্মস্থলে পৃথক্ পৃথক্ নাড়ীসমুদয়ের পৃথক্ পৃথক্ সংস্থান ও বায়ুগণের অবস্থান ও ক্রিয়াদির বিষয় কার্য্যতঃ অবগত হইয়া জ্যোতির্ম্ময়, নির্ম্মল, আকাশবৎ সর্ব্বত্রগামী, দৃঢ়, একান্ত নিশ্চল, সনাতন, আদি মধ্য ও অন্তবিহীন, স্থূল অথচ সূক্ষ্ম, অবকাশ-রহিত, অসংস্পৃশ্য, চক্ষুর অগোচর, রস এবং গন্ধাতীত, অপ্রমেয়. অনুপম, আনন্দরূপ, জরাজন্মী, সত্যস্বরূপ, সদসৎ চরাচরের কারণ ও আধার, বিশ্বরূপ অথচ মূর্ত্তিশূন্য, জন্মহীন, অক্ষয়, অপ্রত্যক্ষ অথচ প্রত্যক্ষীভূত, অন্তরস্থ অথচ বহিঃস্থ, সর্ব্বতোমুখ, সর্ব্বতঃ চক্ষু, সর্ব্বতঃপাদ ও সর্ব্বব্যাপী পরব্রহ্মের চিন্তা এবং সেই পরব্রহ্মই আমি, এই প্রকার যে অনুভব, ব্রহ্মবাদিগণ তাহাকেই নির্গুণ ধ্যান বলেন।

অথবা পরমাত্মানং পরমানন্দবিগ্রহম্।
গুরূপদেশাৎ বিজ্ঞায় পুরুষং কৃষ্ণপিঙ্গলম্।
ব্রহ্মব্রহ্মপুরে চাস্মিন্ দেহরাজে সুমধ্যমে।
অভ্যাসাৎ সংপ্রপশ্যন্তি সন্তঃ সংসারভেষজম্।
হৃৎপদ্মেঽষ্টদলোপেতে কন্দমধ্যাৎ সমুত্থিতে।
দ্বাদশাঙ্গুলনালেঽস্মিংশ্চতুরঙ্গুলমুন্মুখে।
প্রাণায়ামৈর্বিকসিতে কেশরান্বিতকর্ণিকে।
বাসুদেবং জগদ্‌যোনিং নারায়ণমজং বিভুম্।
চতুর্ভুজমুদারাঙ্গং শঙ্খচক্রগদাধরম্।
কিরীটকেয়ূরধরং পদ্মপত্রনিভেক্ষণম্।
শ্রীবৎসবক্ষসং শ্রীশং পূর্ণচন্দ্রনিভাননম্।
পদ্মোদরদলাভোষ্ঠং সুপ্রসন্নং সুচিস্মিতম্।
শুদ্ধস্ফটিকসংকাশং পীতবাসসমচ্যুতম।
পদ্মচ্ছবিপদদ্বন্দ্বং পরমাত্মানমব্যয়ম্।

প্রভাভির্ভাসয়দ্রূপং পরিতঃ পুরুষোত্তমম্।
মনসালোক্য দেবেশং সর্ব্বভূতহৃদি স্থিতম্।
সোঽহমাত্মেতি বিজ্ঞানং সগুণং ধ্যানমুচ্যতে॥

পরমানন্দবিগ্রহ, কৃষ্ণপিঙ্গল পুরুষ পরমাত্মা ব্রহ্মকে সজ্জনগণ গুরূপদেশ দ্বারা ভব-ব্যাধির ভেষজরূপে দেহরূপ ব্রহ্মপুরে যে আবাসস্থল রচিয়াছেন, অভ্যাস দ্বারা তথায় অবলোকন করিতে পান। কন্দমধ্য হইতে সমুত্থিত, দ্বাদশাঙ্গুল নালযুক্ত, চারি অঙ্গুলি পরিমাণ, ঊর্দ্ধমুখ, কেশরযুক্ত, কর্ণিকাসমন্বিত, প্রাণায়াম দ্বারা বিকসিত, অষ্টদল হৃৎপদ্ম-মধ্যে শঙ্খচক্র ও গদাধারী, কেয়ূর-কিরীট-অলঙ্কৃত, পদ্মপলাশলোচন, পূর্ণচন্দ্রানন, পদ্মোপম পদযুগল-শোভিত, চতুর্ভুজ, শ্রীবৎসাঙ্কিত বক্ষঃস্থল, পদ্মোদরসদৃশ ওষ্ঠাধরবিশিষ্ট, প্রসন্নমূর্ত্তি, নির্ম্মল হাস্যযুক্ত, বিশুদ্ধ স্ফটিকসংকাশ, পীতবাস এবং নিজ দ্যুতিতে প্রদীপ্তকান্তি, সর্ব্বপ্রাণীর হৃদয়স্থিত, পুরুষশ্রেষ্ঠ দেবপতি অচ্যুত, জন্মরহিত, অব্যয়, জগৎ-স্রষ্টা, বিভু, বাসুদেব লক্ষ্মীপতি নারায়ণকে হৃৎপদ্মে দর্শন করিয়া সেই পরমাত্মাই আমি, এইরূপভাবে ধ্যান করাকে সগুণ ধ্যান বলে।

হৃৎসরোরুহমধ্যেঽস্মিন্ প্রকৃত্যাত্মিককর্ণিকে।
অষ্টৈশ্বর্য্যদলোপেতে বিদ্যাকেশরসংযুতে।
জ্ঞাননালে বৃহৎকন্দে প্রাণায়ামপ্রবোধিতে॥
বিশ্বার্চিষং মহাবহ্নিং জ্বলন্তং বিশ্বতোমুখম্।
বৈশ্বানরং জগদ্যোনিং শিখাতন্বানমীশ্বরম্।
তাপয়ন্তং স্বকং দেহমাপাদতলমস্তকম্।
নির্ব্বাতদীপবত্তস্মিন্ দীপনং হব্যবাহনম্।
দৃষ্ট্বা তস্য শিখামধ্যে পরমাত্মানমক্ষরম্।
নীলতোয়দমধ্যস্থং বিদ্যুল্লেখেব ভাস্বরম্।

নীবারশূকবদ্রূপং পীতাভং সর্ব্বকারণম্।
জ্ঞাত্বা বৈশ্বানরং দেবং সোঽহমাত্মেতি যা মতিঃ।
সগুণেষূত্তমং হ্যেতৎ ধ্যানং বেদবিদো বিদুঃ।
বৈশ্বানরত্বং সংপ্রাপ্য মুক্তিং তেনৈব গচ্ছতি।
অথবা মণ্ডলং পশ্যেদাদিত্যস্য মহামতেঃ।
আত্মানং সর্ব্বজগতঃ পুরুষং হেমরূপিণম্।
হিরণ্যশ্মশ্রুকেশঞ্চ হিরণ্ময়নখং হরিম্।
রথাসনং চতুর্ব্বক্ত্রং সৃষ্টিস্থিত্যন্তকারণম্।
পদ্মাসনস্থিতং সৌম্যং প্রবুদ্ধাব্জনিভাননম্।
পদ্মোদরললাটাভং সর্ব্বলোকাভয়প্রদম্।
জানন্তি সর্ব্বদা সর্ব্বং মুনয়স্তঞ্চ ধার্ম্মিকাঃ।
ভাসয়ন্তং জগৎ সর্ব্বং দৃষ্ট্বা লোকৈকসাক্ষিকম্।
সোঽহমস্মীতি যা বুদ্ধিঃ সা চ ধ্যানে প্রশস্যতে।
এষ এব তু মোক্ষস্য মহামার্গস্তপোধনে!॥

প্রকৃত্যাত্মক কর্ণিকাবিশিষ্ট, অষ্ট ঐশ্বর্য্যরূপ দলযুক্ত, বিদ্যারূপ কেশর এবং জ্ঞানরূপ নালযুক্ত বৃহৎ কন্দমধ্যে সংলগ্ন, প্রাণায়াম দ্বারা প্রফুল্ল, দেহস্থ হৃৎপদ্মমধ্যে সর্ব্বত্র দীপ্তমান্, সর্ব্বতোমুখ শিখামণ্ডিত, জগতের কারণ, ঈশ্বররূপী, দেহের আপাদমস্তক সন্তাপয়িতা এবং নির্ব্বাত দীপের ন্যায় নিশ্চল, সেই বৈশ্বানর মহাবহ্নি হব্যবাহনকে দর্শন করিয়া তদীয় শিখার অভ্যন্তরে নীলজলদমধ্যগতা বিদ্যুল্লতার ন্যায় দীপ্তিমান্, নীবার-সদৃশ পীতবর্ণ, বিশ্বচরাচরের কারণ, বৈশ্বানররূপী অক্ষরদেবতা পরমাত্মাকে পরিজ্ঞাত হইয়া সেই আত্মাই আমি, এইরূপ চিন্তা করাকে বেদজ্ঞ পণ্ডিতগণ প্রকৃষ্ট সগুণ ধ্যান বলিয়া অভিহিত করেন। ইহাদ্বারা বহ্নির সারূপ্য লাভ করিয়া মুক্তি লাভ করা যায়।

অন্য প্রকার ধ্যানের বিষয় বলা হইতেছে,—যিনি বিশ্বের আত্মা, হিরণ্যবর্ণ পুরুষ, যাঁহার কেশ, শ্মশ্রু ও নখসকল হিরণ্ময়, যিনি পাতক-নাশন, রথোপবিষ্ট, চতুরানন, যিনি সৃষ্টি-স্থিতি ও প্রলয়কারণ, পদ্মাসনে সমাসীন ও যিনি সুন্দর, যাঁহার মুখমণ্ডল প্রফুল্ল পঙ্কজসদৃশ, যাঁহার ললাটের আভা পদ্মের গর্ভপত্রের ন্যায়, যিনি সর্ব্বলোকের অভয়দাতা, ধর্ম্মজ্ঞ মুনিগণ যাঁহাকে সতত দর্শন প্রাপ্ত হন, যিনি সমগ্র জগতের প্রকাশক, এবং সর্ব্বলোকের অদ্বিতীয় সাক্ষিস্বরূপ,—এবম্বিধ পুরুষকে রবিমণ্ডলে দর্শন করিবে, এবং দর্শনপূর্ব্বক সেই আদিত্যই আমি, এইরূপ চিন্তা করাও ধ্যানমধ্যে প্রশস্ত বলিয়া কথিত হইয়াছে। তপোধনে! এই ধ্যান মুক্তিমার্গের প্রধান উপায় স্বরূপ।

ভ্রুবোর্ম্মধ্যেঽন্তরাত্মানং ভারূপং সর্ব্বকারণম্।
স্থাণুবন্মূর্দ্ধি পর্য্যন্তং মধ্যদেহাৎ সমুত্থিতম্।
জগৎকারণমব্যক্তং জ্বলন্তমমিতৌজসম্।
মনসালোক্য সোঽহং স্যামিত্যেতদ্ধ্যানমুত্তমম্॥

শরীরমধ্য হইতে উত্থিত হইয়া মূর্দ্ধা পর্য্যন্ত স্থাণুবৎ নিশ্চলভাবে যিনি দীপ্তি প্রাপ্ত হইতেছেন, জগৎ-কারণাব্যক্ত, জ্বলন্ত অমিতৌজস সেই অন্তরাত্মাকে মানস-দৃষ্টিদ্বারা ভ্রূযুগলের মধ্যস্থানে ধ্যান করতঃ আমিই সেই পরমাত্মা, এইরূপ চিন্তা করাকেও উত্তম ধ্যান বলা হয়।

অথবা বদ্ধপর্য্যঙ্কং শিথিলীকৃতবিগ্রহম্।
শিব এব স্বয়ং ভূত্বা নাসাগ্রারোপিতেক্ষণঃ।
নির্ব্বিকারং পরং শান্তং পরমাত্মানমচ্যুতম্।
ভারূপমমৃতং ধ্যায়েৎ ভ্রুবোর্ম্মধ্যে বরাননে॥
সোঽহমাত্মেতি যা বুদ্ধিঃ সা চ ধ্যানে প্রশস্যতে॥

শিবের ন্যায় শিথিলীকৃত দেহে পর্য্যঙ্কবৎ বদ্ধাসন হইয়া নাসাগ্রে

দৃষ্টি আরোপণ পূর্ব্বক ভ্রূদ্বয়ের মধ্যভাগে নির্ব্বিকার, শান্ত, অচ্যুত, পরমাত্মাকে জ্যোতির্ম্ময় ও অমৃত স্বরূপ বলিয়া ধ্যান করিবে এবং সেই পরমাত্মাই আমি,—এইরূপ জ্ঞান করিবে। ইহাও প্রশস্ত ধ্যান।

অথবাষ্টদলোপেতে কর্ণিকাকেশরান্বিতে।
উন্নিদ্রং হৃদয়াম্ভোজে সোমমণ্ডলমধ্যগে।
আত্মানমর্ভকাকারং ভোক্তৃরূপিণমক্ষরম্।
সুধারসং বিমুঞ্চদ্ভিঃ শশিরশ্মিভিরাবৃতম।
ষোড়শচ্ছদসংযুক্তশিরঃপদ্মাদধোমুখাৎ।
নির্গতামৃতধারাভিঃ সহস্রাভিঃ সমন্ততঃ।
প্লাবিতং পুরুষং তত্র চিন্তয়িত্বা সমাহিতঃ।
তেনামৃতরসেনৈব সাঙ্গোপাঙ্গকলেবরে।
অহমেব পরং ব্রহ্ম পরমাত্মানমব্যয়ম্।
এবং যদ্বেদনং তচ্চ সগুণং ধ্যানমুচ্যতে।

অথবা কর্ণিকাকেশরান্বিত অষ্টদল হৃৎপদ্মে চন্দ্রমণ্ডলমধ্যবর্ত্তী অর্ভকাকার ভোক্তৃরূপে অক্ষর আত্মাকে অমৃতবর্ষী চন্দ্রকিরণদ্বারা আবৃত এবং শিরঃস্থিত অধোমুখীন ষোড়শদলপদ্ম হইতে বিগলিত অমৃতধারাসমূহ দ্বারা সহস্র প্রকারে চতুর্দ্দিকে প্লাবিত ভাবিয়া আমিই সেই অব্যয় পরমাত্মা পরব্রহ্ম, এইরূপ ধ্যান করিবে। ইহাকেও সগুণ ধ্যান বলে।

এবং ধ্যানামৃতং কুর্ব্বন্ ষণ্মাসাৎ মৃত্যুজিদ্ভবেৎ।
বৎসরাৎ মুক্ত এব স্যাৎ জীবন্নেব ন সংশয়ঃ।
জীবন্মুক্তস্য ন ক্বাপি দুঃখাবাপ্তিঃ কথঞ্চন।
কিং পুনর্নিত্যমুক্তস্য মুক্তিরেব হি দুর্ল্লভা।
তস্মাৎ ত্বঞ্চ বরারোহে! ফলং ত্যক্ত্বৈব নিত্যশঃ।
বিধিবৎ কর্ম্ম কুর্ব্বাণা ধ্যানমেব সদা কুরু।

অন্যান্যপি বহূন্যাহুর্বৈদিকানি দ্বিজোত্তমাঃ।
মুখ্যান্যেতানি চৈতেভ্যো হ্যযন্যানীতরাণি তু।

অমৃতস্বরূপ এই ধ্যান করিলে ছয়মাসের মধ্যেই মৃত্যু জয় হয়। একবৎসর পর্য্যন্ত নিয়ত অভ্যাস করিলে জীবন্মুক্তি লাভ করা যায়. জীবন্মুক্তজন কোন প্রকার দুঃখভোগ করেন না,—তিনি তখন নিত্য মুক্ত, কাজেই তাঁহার সম্বন্ধে আর কি কথা থাকিতে পারে? বরারোহে! কর্ম্মফলে অনাসক্ত হইয়া বৈধ কর্ম্মের অনুষ্ঠান পূর্ব্বক ধ্যানের অভ্যাস কর। দ্বিজশ্রেষ্ঠ ঋষিগণ আরও নানাপ্রকার বেদোক্ত ধ্যানের কথা বলিয়াছেন, কিন্তু যে সকল ধ্যানের কথা এখন বলিলাম, এই সকল উপায়ই শ্রেষ্ঠ। অন্যান্যগুলি ইহা হইতে নিকৃষ্ট। বিদ্বজ্জনেরা নিজদেহমধ্যে সগুণ ও নির্গুণ, উভয় প্রকারেই পরমাত্মাকে অবগত হইয়া সমাধির অনুষ্ঠান করিয়া থাকেন,—তুমিও তাহার অনুষ্ঠান কর।

পঞ্চদশ পরিচ্ছেদ।

ধারণা।

গুরু। এই স্থলে তোমাকে আর একটি কথা বলিব। কোন কোন হঠযোগী ধ্যানের পরই সমাধির কথা বলিয়াছেন, কেহ আবার ধারণা বলিয়া আর একটি অঙ্গের কথা উল্লেখ করিয়াছেন;—কেহ কেহ প্রাণায়ামের পূর্ব্বে ঐ ধারণার বিষয় বলিয়া গিয়াছেন। অতএব ধারণার কথাটাও এস্থলে বলিয়া রাখি।

শিষ্য। যে আজ্ঞা।

গুরু। ধারণা সম্বন্ধে হঠযোগিগণ এইরূপ বলেন,—

অথেদানীং প্রবক্ষ্যামি ধারণাং পঞ্চতত্ত্বতঃ।
সমাহিতমনাস্ত্বঞ্চ শৃণু গার্গি! তপোধনে!॥

তপোধনে গার্গি!—পঞ্চতত্ত্বানুসারে পঞ্চ প্রকার ধারণার কথা এখন তোমাকে বলিব, সমাহিত মনে তাহা তুমি শ্রবণ কর।

যমাদিগুণযুক্তস্য মনসঃ স্থিতিরাত্মনি।
ধারণেত্যুচ্যতে সদ্ভিঃ শাস্ত্রতাৎপর্য্যবেদিভিঃ॥

যমাদিগুণযুক্ত মন যখন আত্মাতে অবস্থান করে, তখন তাহাকে শাস্ত্রতাৎপর্য্যজ্ঞ ব্যক্তিগণ ধারণা বলিয়া উল্লেখ করিয়া থাকেন।

অস্মিন্ ব্রহ্মপুরে গার্গি! যদিদং হৃদয়াম্বুজম্।
তস্মিন্নেবান্তরাকাশে যদ্বাহ্যাকাশধারণম্॥

ব্রহ্মপুরে এই যে দেহ, ইহার মধ্যে যে হৃদয়পদ্ম আছে, তাহার অন্তরাকাশে বাহ্যাকাশ ধারণাকেও ধারণা কহে।

ধারণাঃ পঞ্চধা প্রোক্তাস্তাশ্চ সর্ব্বাঃ পৃথক্ শৃণু।
ভূমিরাপস্তথা তেজো বায়ুরাকাশ এব চ।
এতেষু পঞ্চদেবানাং ধারণা পঞ্চধেষ্যতে।
পাদাদি জানুপর্য্যন্তং পৃথীস্থানং প্রকীর্ত্তিতম্।
আজান্বোঃ পায়ুপর্য্যন্তমপাং স্থানং প্রকীর্ত্তিতম্।
আপায়োর্হৃদয়ান্তঞ্চ বহ্নিস্থানং প্রকীর্ত্তিতম্।
আহৃন্মধ্যাৎ ভ্রুবোর্মধ্যং যাবৎ বায়ুকুলং স্মৃতম্।
ভ্রূমধ্যাত্তু মস্তকান্তমাকাশমিতি চোচ্যতে।
অত্র কেচিদ্বদন্ত্যন্যে যোগপণ্ডিতমানিনঃ।
আজান্বোর্নাভিপর্য্যন্তমপাং স্থানমিতি দ্বিজাঃ।
নাভিমধ্যাদ্গলান্তং যদ্বহ্নিস্থানং তদুচ্যতে।

আগলান্তু ললাটান্তং বায়ুস্থানমিতীরিতম্।
ললাটাদ্ব্রহ্মরন্ধ্রপর্য্যন্তমাকাশস্থানমুচ্যতে।
অযুক্তমেতদিত্যুক্তং শাস্ত্রতাৎপর্য্যবেদিভিঃ॥

ধারণা পাঁচ প্রকার,—পৃথক্ পৃথক্ রূপে তাহাদের কথা বলিতেছি, শ্রবণ কর। ভূমি, জল, তেজ, বায়ু এবং আকাশ এই পঞ্চতত্ত্বে পঞ্চ দেবতাকে ধারণা করিতে হয় বলিয়া ধারণা পাঁচ প্রকার বলিয়া উক্ত হইয়াছে। দেহের পা হইতে জানু অবধি ভূমির স্থান, জানু হইতে গুহ্য পর্য্যন্ত জলের স্থান; গুহ্য হইতে হৃদয়ের মধ্যস্থান পর্য্যন্ত বায়ু-স্থান; আর ভ্রূমধ্য হইতে মূর্দ্ধদেশের অন্ত পর্য্যন্ত আকাশের স্থান বলিয়া অভিহিত হইয়াছে। যোগশাস্ত্রজ্ঞ কোন কোন পণ্ডিত বলেন যে, জানু হইতে নাভি পর্য্যন্ত জলের স্থান, নাভির মধ্য হইতে গল-দেশ পর্য্যন্ত অগ্নি বা তেজের স্থান, গলদেশ হইতে ললাটের মধ্যদেশ পর্য্যন্ত বায়ুস্থান; আর ললাটের মধ্যস্থান হইতে ব্রহ্মরন্ধ্র পর্য্যন্ত আকাশের স্থান। কিন্তু যোগশাস্ত্রের প্রকৃত মর্ম্মজ্ঞ ব্যক্তিগণ এই মতকে যুক্তিযুক্ত বলিয়া বিবেচনা করেন না।

যদি স্যাদ্জ্বলনস্থানং দেহমধ্যে বরাননে।।
অযুক্তং কারণে বহ্নৌ কার্য্যরূপস্য সংস্থিতিঃ।
কার্য্যকারণসংযোগাৎ কার্য্যহানির্দৃঢ়ং ভবেৎ।
দৃষ্টং তৎ কার্য্যরূপেষু মৃদাত্মকঘটাদিষু॥

যদি দেহমধ্যে অগ্নির স্থান বলিয়া নির্দ্দেশ করিতে হয়, তবে কারণ-রূপ বহ্নিতে তদীয় কার্য্য জলের অবস্থিতি স্বীকার করা কোন প্রকারেই যুক্তিসঙ্গত হয় না। কেন না, কার্য্য ও কারণ উভয়ের একত্র মিলনে কার্য্যের নাশ হইয়া যায়। দেখা যায় যে, কার্য্যরূপ মৃণ্ময় ঘটাদিতে

অগ্নির যোগ হইলে কারণযোগে কার্য্যরূপ ঘটাদির বিনাশ সাধন হইয়া যায়। কাজেই উক্ত মত অগ্রাহ্য।

পৃথিব্যাং ধারয়েদ্গার্গি! ব্রহ্মাণং পরমেষ্ঠিনম্।
বিষ্ণুমপ্সু নলে রুদ্রমীশ্বরং বায়ুমণ্ডলে।
সদাশিবং তথা ব্যোম্নি ধারয়েৎ সুসমাহিতঃ।
পৃথিব্যাং বায়ুমাস্থায় লকারেণ সমন্বিতম্।
ধ্যায়েৎ চতুর্ভুজাকারং ব্রহ্মাণং সৃষ্টিকারণম্।
ধারয়েৎ পঞ্চঘটিকাঃ সর্ব্বরোগৈঃ প্রমুচ্যতে॥

গার্গি! যে স্থান পৃথিবীর বলিয়া উল্লেখ করিয়াছি, সেই স্থানে পরমেষ্ঠী ব্রহ্মার ধারণা করিতে হয়। ঐরূপ জলের স্থানে বিষ্ণু, অগ্নি-স্থানে রুদ্র, বায়ু-স্থানে ঈশ্বর, আকাশ-স্থানে শিব,—সমাহিতমনে ধারণা করিতে হয়। "লং" এই পৃথ্বীবীজ জপ করিতে করিতে ভূমি-স্থানে বায়ুকে পাঁচঘটিকা পর্য্যন্ত ধারণা করিয়া চতুর্হস্ত ব্রহ্মাকে ধ্যান করিলে সকল রোগ দূর হয়।

পৃথিব্যাং বায়ুমারোপ্য পৃথিব্যা জয়মাপ্নুয়াৎ।
বারুণে বায়ুমারোপ্য বকারেণ সমন্বিতম্।
স্মরেন্নারায়ণং সৌম্যং চতুর্ব্বাহুং শুচিস্মিতম্।
শুদ্ধস্ফটিকসঙ্কাশং পীতবাসঃসমন্বিতম্।
ধারয়েৎ পঞ্চঘটিকাঃ সর্ব্বপাপৈঃ প্রমুচ্যতে।
বহ্নৌ চানিলমারোপ্য রেফাক্ষরসমন্বিতম্।
ত্র্যক্ষঞ্চ বরদং রুদ্রং তরুণাদিত্যসন্নিভম্।
ভস্মোজ্জ্বলিতসর্ব্বাঙ্গং সুপ্রসন্নমনুস্মরেৎ।
ধারয়েৎ পঞ্চঘটিকা বহ্নিনাসৌ ন দহ্যতে।
মারুতং মরুতঃ স্থানং যকারেণ সমন্বিতম্॥

ভূমি-স্থানে বায়ু-ধারণা করিলে পৃথিবীকে জয় করা যায়। "বং" এই বীজ জপ করিতে করিতে অপ্‌স্থানে বায়ু ধারণা করিয়া পাঁচ ঘটিকা অবধি চতুর্হস্ত, পীতবাস, নির্ম্মল স্ফটিকবৎ, নির্ম্মল হাস্যযুক্ত, সৌম্য-মূর্ত্তি নারায়ণকে ধ্যান করিলে সকল পাপ দূর হয়। "রং"—এই বীজ জপ করিতে করিতে অগ্নিস্থানে বায়ু ধারণ করিয়া পাঁচ ঘটিকা পর্য্যন্ত ভস্ম-বিলেপিতাঙ্গ, নবারুণসদৃশ, প্রসন্নমূর্ত্তি বরদ, ত্রিলোচন রুদ্রকে ধ্যান করিলে অগ্নি জয় হয়। "বং"—এই বীজ বায়ু-স্থানে বায়ুকে ধারণা করিয়া বীজ সহকারে বায়ুর ধ্যান করিলে শূন্যচারী হওয়া যায়।

ধারয়েৎ পঞ্চঘটিকা বায়ুবদ্‌ব্যোমগো ভবেৎ।
আকাশে বায়ুমারোপ্য হকারোপরি শঙ্করম্।
বিন্দুরূপং মহাদেবং ব্যোমাকারং সদাশিবম্।
শুদ্ধস্ফটিকসঙ্কাশং বালেন্দুধৃতমৌলিনম্।
পঞ্চবক্ত্রযুতং সৌম্যং দশবাহুং ত্রিলোচনম্।
সর্ব্বায়ুধোদ্যতকরং সর্ব্বাভরণভূষিতম্।
উমার্দ্ধদেহং বরদং সর্ব্বকারণকারণম্।
চিন্তয়েৎ মনসা নিত্যং মুহূর্ত্তমপি ধারয়েৎ।
স এব মুক্ত ইত্যুক্তস্তান্ত্রিকেষ্বপি শিক্ষিতৈঃ॥

আকাশ-স্থানে বায়ু আরোপণ পূর্ব্বক "হং" এই বীজে সংস্থিত ব্যোমাকার বিন্দুরূপ সর্ব্বমঙ্গলালয় শুদ্ধ স্ফটিকসঙ্কাশ, তরুণ চন্দ্রমৌলী, পঞ্চবদন, সৌম্যমূর্ত্তি, দশহস্ত, ত্রিনয়ন, সর্ব্বায়ুধ ধৃতকর, সর্ব্বাভরণভূষিত, উমার্দ্ধদেহ, বরদ, সর্ব্বকারণের কারণ মহাদেবকে মনে মনে চিন্তা করিয়া মুহূর্ত্ত মাত্রও ধারণা করিতে পারেন, সুশিক্ষিত তান্ত্রিকগণ তাঁহাকে নিত্যমুক্ত যোগীপুরুষ বলিয়া অভিহিত করেন।

ব্রহ্মাদি কার্য্যরূপাণি স্বে স্বে সংহৃত্য কারণে।
তস্মিন্ সদাশিবে প্রাণং চিত্তস্থানীয় কারণে।
যুক্তচিত্তস্তদাত্মানং যোজয়েৎ পরমেশ্বরে॥

কার্য্যরূপ দেবশক্তি ব্রহ্মাদিকে স্ব স্ব কার্য্যস্থান হইতে আহরণ করিয়া সদাশিবে চিত্ত প্রাণ সংস্থানপূর্ব্বক আত্মাকে তৎসহ ধারণা করিবে। ইহাও ধারণা।

প্রণবেনৈব কার্য্যাণি স্বে স্বে সংহৃত্য কারণে।
প্রণবস্থ তু নাদান্তে পরমানন্দবিগ্রহম্।
ঋতং সত্যং পরং ব্রহ্ম পুরুষং কৃষ্ণপিঙ্গলম্।
চেতসা তং প্রপশ্যন্তি সন্তঃ সংসারভেষজম।
ত্বং তস্মাৎ প্রণবেনৈব প্রাণায়ামৈস্ত্রিভিস্ত্রিভিঃ।
ব্রহ্মাদিকার্য্যরূপাণি স্বে স্বে সংহৃত্য কারণে।
বিশুদ্ধচেতসা পশ্য নাদান্তে পরমাত্মনি।
তস্মিন্নর্থে বদন্ত্যন্যে যোগিনো ব্রহ্মবিদ্বরাঃ॥

অপর ব্রহ্মজ্ঞ যোগীরা প্রণবসহকারে কার্য্যসমূহকে স্ব স্ব কারণভূত পরমানন্দস্বরূপ ঋত, সত্য, কৃষ্ণপিঙ্গল পুরুষ পরব্রহ্মে লীন করাকে ধারণা বলিয়া অভিহিত করেন। এই প্রকার ধারণা দ্বারা প্রণব জপের শেষে যখন নাদের উৎপত্তি হয়, তখনই ভবরোগের পরমৌষধি স্বরূপে তাহাকে চিত্তমাঝে দেখিতে পাওয়া যায়। অতএব তুমিও তিনসন্ধ্যায় তিনবার প্রাণায়াম করিয়া প্রণবযোগে কার্য্যরূপ ব্রহ্মাদিকে তত্তৎকারণ-রূপ পরমাত্মাতে বিলীন করিয়া নাদোৎপত্তির শেষে বিশুদ্ধচিত্ত হইয়া তাঁহার সামীপ্যাকার লাভ করিয়া তাঁহাকে দৃঢ়রূপে ধারণা কর।

ভিষক্বরৌ বরারোহে! যোগেষু পরিনিষ্ঠিতৌ।
শরীরং তাবদেতং তু পঞ্চভূতাত্মকং খলু।

তদেতত্ত্ু বরারোহে! বাতপিত্তকফাত্মকম্।
বাতাত্মকানাং সর্ব্বেষাং যোগেষভিরতাত্মনাম্।
প্রাণসংযমনেনৈব শোষং যাতি কলেবরম্।
পিত্তাত্মকানাং ত্বচিরাৎ ন শুষ্যতি কলেবরম্।
কফাত্মকানাং কায়স্তু সংপূর্ণমচিরাদ্ভবেৎ।
ধারণং কুর্ব্বতস্ত্বগ্নৌ সর্ব্বে নশ্যন্তি বাতজাঃ।
পার্থিবে চ জলাংশে চ ধারণং কুর্ব্বতঃ সদা।
নশ্যন্তি শ্লেষ্মজা রোগা বাতজাশ্চাচিরাত্তথা।
ব্যোমাংশে মারুতাংশে চ ধারণং কুর্ব্বতঃ সদা।
ত্রিদোষজনিতা রোগা বিনশ্যন্তি ন সংশয়ঃ॥

যোগশাস্ত্রে পরিনিষ্ঠিত ভিষক্শ্রেষ্ঠ অশ্বিনীকুমারদ্বয় ও অপরাপর তত্ত্বজ্ঞ শ্রেষ্ঠ ব্যক্তিরা বলেন যে, এই মানবশরীর পঞ্চভূতময় ও বাত, পিত্ত, কফাত্মক। যে যোগীদিগের দেহ বায়ুপ্রধান, প্রাণসংযম শিক্ষা করিলে তাহাদের শরীর শুষ্ক হয়। যাঁহারা পিত্তপ্রকৃতিক, তাঁহাদের তেমন আশু শুষ্ক হয় না। আর যাঁহাদের কফাত্মক, তাঁহাদের দেহ সত্বর পূর্ণতাপ্রাপ্ত হয়;—যাঁহারা অগ্নি-স্থলে প্রাণবায়ুকে ধারণ করিতে অভ্যাস করেন, তাঁহাদের বাতজনিত নিখিল ব্যাধির বিনাশ হয়। যাঁহারা পৃথ্বীস্থলে অথবা জলের স্থলে সমীরণ ধারণ করিতে নিত্য অভ্যাস করেন, তাঁহাদের কফজন্য বা বাতজন্য পীড়া অচিরে আরোগ্য হয়। বায়ু-স্থানে আকাশ, আকাশ-স্থানে বায়ু ধারণ করিলে ত্রিদোষজ সমস্ত রোগের বিনাশ হয়।

— —

ষোড়শ পরিচ্ছেদ।

সমাধিযোগ।

শিষ্য। এক্ষণে সমাধিযোগ সম্বন্ধে কিছু বলিতে আজ্ঞা হউক।

গুরু। সমাধিই সমস্ত যোগের শ্রেষ্ঠ বা চরমাবস্থা। এক্ষণে হঠযোগের সমাধি-প্রকার বলিতেছি, শ্রবণ কর। হঠযোগিগণ এই সমাধিযোগকে কয়েক প্রকারে বিভাগ করিয়াছেন। সে সমস্ত কথারই ক্রমে ক্রমে আলোচনা করা যাইতেছে।

সমাধিশ্চ পরং যোগং বহুভাগ্যেন লভ্যতে।
গুরোঃ কৃপাপ্রসাদেন প্রাপ্যতে গুরুভক্তিতঃ।
বিদ্যাপ্রতীতিঃ স্বগুরুপ্রতীতিরাত্মপ্রতীতির্মনসঃ প্রবোধঃ।
দিনে দিনে যস্য ভবেৎ স যোগী সুশোভনাভ্যাসমুপৈতি সদ্যঃ।
ঘটাদ্ভিন্নং মনঃ কৃত্বা ঐক্যং কুর্য্যাৎ পরাত্মনি।
সমাধিং তদ্বিজানীয়ান্মুক্তসংজ্ঞোদশাদিভিঃ।
অহং ব্রহ্ম ন চান্যোঽস্মি ব্রহ্মৈবাহং ন শোকভাক্।
সচ্চিদানন্দরূপোঽহং নিত্যমুক্তঃ স্বভাববান্॥

গুরুর কৃপা ও প্রসন্নতা প্রাপ্ত হইলে এবং গুরুর প্রতি ভক্তি থাকিলে, সাধকের অনেক ভাগ্যফলেই সমাধি নামক প্রধান যোগ লাভ হইয়া থাকে। যে যোগীর বিদ্যা, গুরু ও আপনার প্রতি প্রত্যয় এবং মনের প্রবোধ দিন দিন হইতে থাকে, তাঁহারই সমাধিযোগের সাতিশয় অভ্যাসে সদ্যই অধিকার হয়। মনকে শরীর হইতে পৃথক্ করিয়া পরমাত্মার সহিত সংমিলিত করিবে। এইরূপ ক্রিয়াকে সমাধি বলা

যায়। ইহাদ্বারা পার্থিব ও দৈহিক সকলপ্রকার অবস্থা হইতে মুক্তি-লাভ করা যায়। এই সমাধিযোগ সাধন করিলে যোগীর এইরূপ নিত্যজ্ঞান জন্মিবে যে, আমিই ব্রহ্ম এবং ব্রহ্ম আমি; আমি ব্রহ্ম হইতে ভিন্ন নহি অর্থাৎ ব্রহ্মের স্বরূপ, আমি শোকতাপাদি-বিহীন, নিত্য-মোক্ষপ্রাপ্ত ও ব্রহ্মপ্রকৃতিস্থ এবং আমিই সত্যময়, জ্ঞানময় ও নিত্যা-নন্দময়। এবম্বিধ নিত্য অদ্বৈত জ্ঞান জন্মিলেই প্রকৃত সমাধিসিদ্ধ যোগী হওয়া যায়।

> শাম্ভব্যা চৈব খেচর্য্যা ভ্রামর্য্যা যোনিমুদ্রয়া।
> ধ্যানং নাদং রসানন্দং লয়সিদ্ধিশ্চতুর্ব্বিধা।
> পঞ্চধা ভক্তিযোগেন মনোমূর্চ্ছা চ ষড় বিধা।
> ষড় বিধোঽয়ং রাজযোগঃ প্রত্যেকমবধারয়েৎ॥

সমাধিযোগ ছয় প্রকার,—ধ্যানযোগসমাধি, নাদযোগসমাধি, রসা-নন্দযোগসমাধি, লয়যোগসমাধি, ভক্তিযোগসমাধি ও রাজযোগসমাধি।

ধ্যানযোগ সমাধি,—

> শাম্ভবীং মুদ্রিকাং কৃত্বা আত্মপ্রত্যক্ষমানয়েৎ।
> বিন্দুব্রহ্ম সকৃদ্দৃষ্ট্বা মনস্তত্র নিযোজয়েৎ।
> খমধ্যে কুরু চাত্মানং আত্মমধ্যে চ খং কুরু।
> আত্মানং খময়ং দৃষ্ট্বা ন কিঞ্চিদপি বাধ্যতে।
> সদানন্দময়ো ভূত্বা সমাধিস্থো ভবেন্নরঃ॥

প্রথমে শাম্ভবীমুদ্রা অবলম্বন করিয়া আত্মাকে প্রত্যক্ষ করিতে হইবে। তৎপরে বিন্দুময় ব্রহ্মকে দৃষ্টিপথমধ্যে আনয়ন করিয়া মনকে ঐ বিন্দুস্থানে নিযুক্ত করিতে হইবে। তৎপরে শিরঃস্থ ব্রহ্মলোকময় আকাশ-মধ্যে জীবাত্মাকে আনয়ন এবং জীবাত্মার মধ্যে ঐ শিরঃস্থ ব্রহ্মলোকময়

শূন্য-স্থানকে আনয়ন করিবে। এই প্রকারে জীবাত্মাকে ব্রহ্মলোকময় দেখিয়া অর্থাৎ পরমাত্মাতে লীন করিয়া যোগী অবিরোধময় অর্থাৎ মুক্ত ও সদানন্দযুক্ত হইবে। ইহাকে ধ্যানযোগ সমাধি বলে।

নাদযোগসমাধি,—

সাধনাৎ খেচরীমুদ্রা রসনোর্দ্ধগতা যদা।
তদা সমাধিসিদ্ধিঃ স্যাদ্ধিত্বা সাধারণক্রিয়াম্॥

খেচরীমুদ্রা সাধনদ্বারা জিহ্বাকে বিপরীতগামী করিয়া তালুকুহরস্থ সুধাকূপে সংলগ্নকরণ পূর্ব্বক ঊর্দ্ধগত করিয়া রাখিতে হইবে। এতদ্বারা অপরাপর সাধারণ ক্রিয়া পরিত্যাগ পূর্ব্বক সমাধিসিদ্ধি-শক্তি লাভ হইয়া থাকে। ইহার নাম নাদযোগসিদ্ধি।

রসানন্দযোগসমাধি,—

অনিলং মন্দবেগেন ভ্রামরীকুম্ভকং চরেৎ।
মন্দং মন্দং রেচয়েদ্বায়ুং ভৃঙ্গনাদং ততো ভবেৎ।
অন্তঃস্থং ভ্রমরীনাদং শ্রুত্বা তত্র মনো নয়েৎ।
সমাধির্জ্জায়তে তত্র আনন্দঃ সোঽহমিত্যতঃ॥

ভ্রামরীকুম্ভক করিয়া অল্প অল্প বেগে শ্বাসবায়ুর রেচন করিবে। এই যোগদ্বারা দেহান্তঃস্থ ভ্রমরগুঞ্জনবৎ শব্দ শ্রুতিগোচর হইতে থাকিবে। যে স্থান হইতে এবম্বিধ মনোরম ধ্বনি উত্থিত হইবে, সেই স্থানেই মনকে নিয়োজিত করিতে হইবে। ইহারই নাম রসানন্দ-যোগসমাধি। ইহাদ্বারা "সোঽহম্" অর্থাৎ আমিই সেই ব্রহ্ম, এই প্রকার নিত্য পরমানন্দরস ভোগ হইয়া থাকে।

লয়যোগসমাধি,—

যোনিমুদ্রাং সমাসাদ্য স্বয়ং শক্তিময়ো ভবেৎ।
সুশৃঙ্গাররসেনৈব বিহরেৎ পরমাত্মান।
আনন্দময়ঃ সংভূত্বা ঐক্যং ব্রহ্মণি সম্ভবেৎ।
অহং ব্রহ্মেতি বাদ্বৈতং সমাধিস্তেন জায়তে॥

যোনিমুদ্রা অবলম্বন করিয়া যোগী আপনাকে শক্তি অর্থাৎ স্ত্রী এবং পরমাত্মাকে পুরুষ কল্পনা করিবে। স্ত্রীপুরুষবৎ আপনার সহিত পরমাত্মার শৃঙ্গাররসপূর্ণ বিহার হইতেছে, এইরূপ জ্ঞান করিতে হইবে। এতাদৃশ সম্ভোগ হইতে উৎপন্ন পরমানন্দরসে মগ্ন হইয়া পরম ব্রহ্মের সহিত স্বয়ং অভেদরূপে পরম প্রণয়ে মিলিত হইয়াছি, এরূপ জ্ঞান করিবে। ইহা হইতে আমিই ব্রহ্ম ও অদ্বিতীয় এইরূপ নিত্য জ্ঞান জন্মিয়া থাকে। এই সমাধির নাম লয়যোগসিদ্ধি।

ভক্তিযোগসমাধি,—

স্বকীয়হৃদয়ে ধ্যায়েদিষ্টদেবস্বরূপকম্।
চিন্তয়েদ্ভক্তিযোগেন পরমাহ্লাদপূর্ব্বকম্।
আনন্দাশ্রুপুলকেন দশভাবঃ প্রজায়তে।
সমাধিঃ সম্ভবেত্তেন সম্ভবেচ্চ মনোন্মনিঃ॥

পরম আনন্দ ও ভক্তির সহিত স্বীয় হৃদয়মধ্যে ইষ্টদেবকে ধ্যান করিতে হইবে। এইরূপ ধ্যান হইতে আনন্দজনিত অশ্রুধারা প্রবাহিত, শরীর পুলকিত ও মন নিত্যভাব প্রাপ্ত হইতে থাকিবে। ইহার নাম ভক্তিযোগসমাধি। ইহা দ্বারা ব্রহ্মসাক্ষাৎকার লাভরূপ মনের উন্মীলন হইয়া থাকে।

রাজযোগসমাধি,—

মনোমূর্চ্ছাং সমাসাদ্য মন আত্মনি যোজয়েৎ।
পরাত্মনঃ সমাযোগাৎ সমাধিং সমবাপ্নুয়াৎ॥

মনোমূর্চ্ছা নামক কুম্ভক অবলম্বন করিয়া পরমাত্মাতে মনকে সংযুক্ত করিবে। এইরূপ পরমাত্মার সংযোগ হইতে রাজযোগসমাধি সিদ্ধি হইয়া থাকে।

ইতি তে কথিতং চণ্ড! সমাধিমুক্তিলক্ষণম্।
রাজযোগঃ সমাধিঃ স্যাদেকাত্মন্যেব সাধনম্।
উন্মনী সহজাবস্থা সর্ব্বে চৈকাত্মবাচকাঃ।
জলে বিষ্ণুঃ স্থলে বিষ্ণুর্বিষ্ণুঃ পর্ব্বতমস্তকে।
জ্বালামালাকুলে বিষ্ণুঃ সর্ব্বং বিষ্ণুময়ং জগৎ।
ভূচরাঃ খেচরাশ্চামী যাবন্তো জীবজন্তবঃ।
বৃক্ষগুল্মলতাবল্লীতৃণাদ্যাবারিপর্ব্বতাঃ।
সর্ব্বং ব্রহ্ম বিজানীয়াৎ সর্ব্বং পশ্যতি চাত্মনি।
আত্মাঘটস্থচৈতন্যমদ্বৈতং শাশ্বতং পরম্।
ঘটাদ্বিভিন্নতো জ্ঞাত্বা বীতরাগো বিবাসনঃ।
এবম্বিধঃ সমাধিঃ স্যাৎ সর্ব্বসঙ্কল্পবর্জ্জিতঃ!
স্বদেহে ধনদারাদিবান্ধবেষু ধনাদিষু।
সর্ব্বেষু নির্ম্মমো ভূত্বা সমাধিং সমবাপ্নুয়াৎ।
লয়ামৃতং পরং গোপ্যং শিবোক্তং বিবিধানি চ।
তাসাং সংক্ষেপমাদায় কথিতং মুক্তিলক্ষণম্।
ইতি তে কথিতশ্চণ্ড! সমাধির্দুর্লভঃ পরঃ।
যজ্জ্ঞাত্বা ন পুনর্জন্ম জায়তে ভূমিমণ্ডলে॥

মুক্তিলক্ষণ সমাধিযোগের কথা পূর্ব্বে বলা হইল রাজযোগ-সমাধি উন্মনী সহজাবস্থা প্রভৃতি সমস্ত যোগই এক আত্মাতে সাধিত হইয়া থাকে। জল, স্থল, শৈলশিখর, শিখারাজি-সমন্বিত বহ্নি প্রভৃতি সমস্তই বিষ্ণুময়,—নিখিল বিশ্বই বিষ্ণু কর্ত্তৃক পরিব্যাপ্ত রহিয়াছে। স্থলচর, আকাশচর প্রভৃতি যাবতীয় জীবজন্তু ও বৃক্ষ, গুল্ম, লতা, বল্লী, তৃণ, জল, পর্ব্বত প্রভৃতি সকলই ব্রহ্মময়। যোগী ব্রহ্মাণ্ডের সকল পদার্থই আত্মাতে দর্শন করিয়া থাকেন। জীবাত্মা পরমাত্মার ছায়া স্বরূপ। পরমাত্মা অদ্বিতীয়, নিত্য ও শ্রেষ্ঠ। মানবের পার্থিব দেহে জীবাত্মারূপী পরমাত্মার অংশ আবদ্ধ হইয়া কেবল দেহস্থ চৈতন্যরূপেই অবস্থান করেন, কিন্তু দেহরূপ বন্ধন হইতে পরিমুক্ত হইলেই রাগদ্বেষ-বাসনাদি-শূন্য হইয়া পুনর্ব্বার সেই নিত্য সংপূর্ণ ব্রহ্মে মিলিত হয়েন। সকল অভিলাষ-বিহীন হইয়া এইরূপে সমাধি করিতে হইবে। স্বীয় শরীর, পত্নী, মিত্র, ধন প্রভৃতি সকল বিষয়েই মমতাশূন্য হইয়া সমাধি-যোগ সাধন করিতে হইবে। লয়ামৃত প্রভৃতি নানাবিধ পরমতত্ত্ব শিব কর্ত্তৃক উক্ত হইয়াছে। অতি গোপনীয় এই সকল তত্ত্ব হইতে সারাংশ সঙ্কলন করিয়া অতি সংক্ষেপেই মুক্তির লক্ষণ বিবৃত করা হইল। ইহাই শ্রেষ্ঠ সমাধিযোগ। এই যোগের কথা বিজ্ঞাত থাকিলে, পৃথিবীমণ্ডলে তাহার আর জন্মগ্রহণ করিতে হয় না।

হঠযোগিগণের মতে আরও কয়েক প্রকার সমাধি আছে। অতি প্রচলিত আর একপ্রকার সমাধির কথা তোমাকে বলিতেছি, শ্রবণ কর। এখনকার অনেক হঠযোগিসম্প্রদায়ই এইরূপ সমাধি-পথ অবলম্বন করিয়া থাকেন।

সমাধিঃ সমতাবস্থা জীবাত্মপরমাত্মনোঃ।
ব্রহ্মণ্যেব স্থিতির্বা সা সমাধিঃ প্রত্যগাত্মনঃ॥

জীবাত্মা এবং পরমাত্মার সমতাবস্থাকেই সমাধি বলে। জীবাত্মা যখন প্রত্যগ্‌ভাবে পরমাত্মাতে অবস্থিত থাকে, তখন তাহাকে সমাধি বলে।

ধ্যায়েদ্‌যথা যথাত্মানং তৎসমাধিস্তথা তথা।
ধ্যানৈরেবাত্মনি সংস্থাপ্য নান্যথাত্মা বশো ভবেৎ।
এবমেব হি সর্ব্বত্র যৎ প্রসক্তস্তু যো নরঃ।
তথাত্মা সোঽপি তত্রৈব সমাধিং সমবাপ্নুয়াৎ।
সরিৎপতৌ নিবিষ্টাম্বু যথাভিন্নত্বমাপ্নুয়াৎ।
তথাত্মাভিন্ন এবাত্র সমাধিং সমবাপ্নুয়াৎ॥

যিনি যে ভাবে আত্মাকে ধ্যান করেন, সেই প্রকারেই তাঁহার সমাধি সম্পন্ন হয়। ধ্যানদ্বারা জীবাত্মাকে পরমাত্মায় মিলিত করিতে হয়, ইহার অন্য কোন প্রকার উপায়ান্তর নাই। যে ব্যক্তি যাহাতে একান্ত অনুরক্ত, তাঁহার আত্মা সেই স্থানেই অবস্থান করে, এবং সেই স্থানেই সমাধি প্রাপ্ত হয়,—ইহাই সকল স্থানে দেখিতে পাওয়া যায়। সাগরে পড়িলে নদ, নদী প্রভৃতির পৃথক্ পৃথক্ জল যেমন অভিন্নাবস্থা প্রাপ্ত হয়, সেই প্রকার সমাধি-অবস্থায় জীবাত্মাও পরমাত্মায় এক হইয়া যায়।

কর্ম্মৈব বিধিবৎ কুর্ব্বন্ কামসংকল্পবর্জ্জিতম্।
বেদান্তেষ্বপি শাস্ত্রেষু সুশিক্ষিতমনাস্তথা।
গুরুণা চোপদিষ্টার্থং যুক্ত্যোপেতং বরাননে!।
বিদ্বদ্ভিঃ সর্ব্বশাস্ত্রজ্ঞৈর্বিচার্য্য চ পুনঃপুনঃ।
নিশ্চিতার্থেষু তস্মিংস্তু সুশিক্ষিতমনাঃ সদা।
যোগমেবাভ্যসেন্নিত্যং জীবাত্মপরমাত্মনোঃ।

তৎস্থাভ্যন্তরৈশ্চিহ্নৈর্বাহ্যৈর্ব্বা কালসূচকৈঃ।
বিনিশ্চিত্যাত্মনঃ কালমন্যৈর্ব্বা পরমার্থবিৎ।
নির্ভয়ঃ সুপ্রসন্নাত্মা ভূত্বা তু বিজিতেন্দ্রিয়ঃ।
স্বকর্ম্মনিরতঃ ক্ষান্তঃ সর্ব্বভূতহিতে রতঃ।
প্রদায় বিদ্যাং পুত্রস্য মন্ত্রঞ্চ বিধিপূর্ব্বকম্।
সংস্কারাণ্যাত্মনঃ সর্ব্বমুপদিশ্য তথানঘে!।
পুণ্যক্ষেত্রে শুচৌ দেশে বিদ্বদ্ভিশ্চ সমাবৃতে।
ভূমৌ কুশান্ সমাস্তীর্য্য কৃষ্ণাজিনমথাপি বা।
তস্মিন্ সুবদ্ধপর্য্যঙ্কো মন্ত্রৈর্ব্বদ্ধকলেবরঃ।
আসনে নান্যধীরাস্তে প্রাঙ্মুখো বাপ্যুদঙ্মুখঃ॥

কামনা ও সঙ্কল্প বর্জ্জিত হইয়া বৈধকর্ম্মের অনুষ্ঠান-তৎপর ও বেদান্তাদি শাস্ত্রে সুশিক্ষা লাভ করতঃ গুরুর নিকট সম্যক্‌প্রকারে উপদিষ্ট হইবে, এবং তদনন্তর শাস্ত্রজ্ঞ বিদ্বান্‌গণের সহিত পুনঃ পুনঃ বিচার-বিতর্ক দ্বারা প্রকৃত মর্ম্ম সুন্দররূপে অবগত হইবে এবং তদনন্তর জীবাত্মার সহিত পরমাত্মার যোগসাধন করিতে অভ্যাস করিবে। তৎপরে যখন বাহ্য ও আভ্যন্তরিক অথবা অন্যান্য কালসূচক চিহ্নদ্বারা পরমার্থবিজ্ঞ যোগী জানিতে পারিবেন যে, তাঁহার মৃত্যুকাল আসন্ন হইয়াছে, তখন পূর্ব্ববৎ নির্ভয়, প্রসন্নহৃদয়, জিতেন্দ্রিয়, স্বকর্ম্মনিরত, ক্ষমাবান্ এবং সর্ব্বভূতে হিতরত থাকিয়া বিধিপূর্ব্বক পুত্রকে স্বকীয় বিদ্যা ও মন্ত্র প্রদান পূর্ব্বক আপনার সমস্ত সংস্কারসমূহ উপদেশ করতঃ বিদ্বৎসমূহ-পরিবেষ্টিত কোন পুণ্যতীর্থে, শুচি স্থানে গমন করিয়া আশ্রয় লইবে। সেখানে ভূমিতলে কুশ বা কৃষ্ণাজিন বিছাইয়া তাহার উপরে পর্য্যঙ্ক বন্ধন করতঃ পূর্ব্ব বা উত্তর আস্য হইয়া একতানচিত্তে মন্ত্রযোগে দেহকে নিরুদ্ধ করিবে।

নবদ্বারাণি সংযম্য গার্গ্যস্মিন্ ব্রহ্মণঃ পুরে।
উন্নিদ্রহৃদয়াম্ভোজে প্রাণায়ামৈঃ প্রবোধিতে।
ব্যোম্নি ত স্মন্ প্রভারূপে নিরূপে সর্ব্বকারণে।
মনোবৃত্তিং সুসংযম্য পরমাত্মনি পণ্ডিতঃ।
মূর্দ্ধ্ন্যাধায়াত্মনঃ প্রাণং ভ্রুবোর্ম্মধ্যে তদানঘে। ॥

তৎপরে এই ব্রহ্মপুর শরীরাভ্যন্তরে নবদ্বার নিরুদ্ধ করিয়া প্রাণায়াম দ্বারা বিকাশপ্রাপ্ত হৃদয়মধ্যে যে শূন্য স্থান থাকে, তাহার অভ্যন্তরস্থ জ্যোতিঃস্বরূপ নিরাকার সর্ব্বকারণের কারণ পরমাত্মাতে মনোবৃত্তি সুসংযত করিয়া মূর্দ্ধাস্থানে ভ্রূদ্বয়ের মধ্যে যোগী প্রাণবায়ুকে ধারণ করিবেন।

কারণে পরমানন্দে আস্থিতো যোগধারণম্।
ওমিত্যেকাক্ষরং ব্রহ্ম ব্যাহরন্ সুসমাহিতঃ।
শরীরং সন্ত্যজেদ্বিদ্বাননেনৈব দ্বিজোত্তমঃ।
যস্মিন্ সমভ্যসেৎ বিদ্বান্ যোগেনৈবাত্মদর্শনম্।
তদেব সংস্মরেদ্ বিদ্বান্ ত্যজন্ত্যন্তে কলেবরম্।
তং তমেবেত্যসৌ ভাবমিতি ব্রহ্মবিদো বিদুঃ॥

ব্রহ্মজ্ঞ ব্যক্তি পরমানন্দরূপ সর্ব্বকারণের কারণ পরব্রহ্মে নিমগ্ন হইয়া "ওঁ" এই একাক্ষর ব্রহ্মমন্ত্র জপ করিতে করিতে যোগধারণাবলে সমাধি অবস্থা প্রাপ্ত হইবেন এবং এইরূপ সমাহিত অবস্থাতেই প্রাণ পরিত্যাগ করিবেন। ব্রহ্মজ্ঞ ব্যক্তিগণ বলেন যে, যিনি যে উপায় অবলম্বন করিয়া আত্ম-দর্শন অভ্যাস করেন, দেহত্যাগ সময়েও তিনি সেই ভাবকে অবলম্বন করিবেন এবং যে ভাবকে আশ্রয় করিয়া অন্তকালে দেহ পরিত্যাগ হয়, জীব সেই ভাবই প্রাপ্ত হইয়া থাকে।

জ্ঞানেনৈব সহৈতেন নিত্যকর্ম্মাণি কুর্ব্বতঃ।
নিবৃত্তফলসাঙ্গস্য মুক্তির্গার্গি। করে স্থিতা।

ফলকামনাশূন্য হইয়া জ্ঞানপূর্ব্বক যিনি এইপ্রকার নিত্য কর্ম্মের অনুষ্ঠান করেন, মুক্তি তাঁহার করতলস্থিত।

সপ্তদশ পরিচ্ছেদ।

ষট্‌চক্র-নিরূপণ।

গুরু। ষট্‌চক্র ও নাড়ীসমুদয়ের বিষয় অবগত হওয়া আবশ্যক। এক্ষণে আমি যথাশাস্ত্র ষট্‌চক্রনিরূপণ আদ্যোপান্ত বলিব।

শিষ্য। তৎসম্বন্ধে আমার কিছু বক্তব্য আছে।

গুরু। কি বল?

শিষ্য। ষট্‌চক্র দেহমধ্যস্থ কি পদার্থ?

গুরু। স্নায়ুচক্র বা স্নায়ুগ্রন্থি।

শিষ্য। নাড়ীগুলি?

গুরু। স্নায়ু। এই নাড়ী বা স্নায়ু জীবের সর্ব্বশরীরে পরিব্যাপ্ত। এক্ষণে যাহা বলিতেছিলাম, শুনিয়া যাও। দেহমধ্যস্থ মূলাধারাদি ষট্‌চক্র ও নাড়ীসমুদায়ের অবরোধ দ্বারা অসীম প্রবাহের উদয় হইয়া থাকে, অতএব তদ্বিষয় অবগত হওয়া কর্ত্তব্যবোধে ষট্‌চক্রনিরূপণ সংগৃহীত হইয়াছে।

মেরোর্বাহ্যপ্রদেশে শশিমিহিরশিরে সব্যদক্ষে নিষণ্ণে
মধ্যে নাড়ী সুষুম্না ত্রিতয়গুণময়ী চন্দ্রসূর্য্যাগ্নিরূপা।

ধুস্তূরস্মেরপুষ্পগ্রথিততমবপুঃ স্কন্দমধ্যাচ্ছিরস্থা
বজ্রাখ্যা মেঢ়দেশাচ্ছিরসি পরিগতা মধ্যমে স্যাজ্জলন্তী।
তন্মধ্যে চিত্রিণী সা প্রণববিলসিতা যোগিনাং যোগগম্যা
লূতাতন্তূপমেয়া সকলসরসিজান্ মেরুমধ্যান্তরস্থান্।
ভিত্বা দেদীপ্যতে তদ্গ্রথনরচনয়া শুদ্ধবুদ্ধিপ্রবোধা
তস্যান্তর্ব্রহ্মনাড়ী হরমুখকুহরাদাদিদেবান্তরস্থা॥
বিদ্যুন্মালাবিলাসা মুনিমনসি লসত্তন্তুরূপা সুসূক্ষ্মা
শুদ্ধজ্ঞানপ্রবোধা সকলসুখময়ী শুদ্ধবোধস্বভাবা।
ব্রহ্মদ্বারং তদাস্যে প্রবিলসতি সুধাধার-রম্যপ্রদেশং
গ্রন্থিস্থানং তদেতৎ বদনমিতি সুষুম্নাখ্যনাড্যা লপন্তি॥

মানবদেহে মেরুদণ্ড আছে। সেই মেরুদণ্ডের বাহ্যদেশে বামভাগে ইড়া ও দক্ষিণভাগে পিঙ্গলা এবং উহার মধ্যভাগে সুষুম্না নামে নাড়ী আছে। ঐ সুষুম্নানাড়ী চন্দ্র, সূর্য্য ও অগ্নিরূপা সত্ত্বরজস্তমোময়ী এবং বিকসিত ধুতূরা ফুলের ন্যায়। সুষুম্না নাড়ী মূলাধারপদ্মের মধ্যভাগ হইতে সহস্রদল কমলাবস্থিত অধোমুখ শিবলিঙ্গ পর্য্যন্ত বিস্তৃত। এই সুষুম্নার মধ্যভাগে যে ছিদ্র আছে, তাহার মধ্য দিয়া বজ্রাখ্যা নাড়ী মেঢ়দেশ হইতে মস্তক পর্য্যন্ত বিস্তৃত হইয়া আছে। এই নাড়ী অতিশয় দীপ্তিশালিনী। বজ্রানাড়ীর মধ্যভাগে চিত্রিণী নামে অপর একটী নাড়ী আছে। এই নাড়ী লূতাতন্তুর ন্যায় সূক্ষ্মা। চিত্রিণী কুণ্ডলিনী দ্বারা প্রদীপ্তা। যোগদ্বারা যোগিগণ এই নাড়ী জ্ঞাত হইতে পারেন। মেরুদণ্ডমধ্যস্থা সুষুম্না নাড়ীতে ছয়টি কমল আছে। চিত্রিণী নাড়ী, মধ্যগত ছিদ্রপথযোগে সেই পদ্মসমূহকে ভেদ করিয়া শোভমানা আছে। বিশুদ্ধ জ্ঞান ব্যতিরেকে অন্য কোন উপায়েই চিত্রিণী নাড়ীর সন্ধান প্রাপ্ত হওয়া যায় না। এই চিত্রিণী নাড়ীর মধ্যস্থলেই ব্রহ্মনাড়ী

বিরাজিতা। উহা মূলাধারপদ্মস্থ পরমশিবের মুখকমল হইতে শিরস্থিত সহস্রদল কমল পর্য্যন্ত বিস্তৃত। ব্রহ্মনাড়ী বিদ্যুল্লতার ন্যায় সম্যক্‌প্রকারে উদ্ভাসিতা এবং মুনিগণের হৃদয়ে যজ্ঞসূত্রের ন্যায় প্রকাশমানা, অতিশয় সূক্ষ্মা, শুদ্ধচিত্তগম্যা, নিত্যসুখস্বরূপা ও নির্ম্মল জ্ঞানস্বভাববিশিষ্টা। এই ব্রহ্মনাড়ীর মুখেই মূলাধারপদ্ম বা ব্রহ্মদ্বার। ঐ স্থান হইতে নিরন্তর সুধাধারা ক্ষরিত হইয়া ঐ স্থানকে নিত্যরমণীয় করিতেছে এবং ঐ স্থানই পদ্মের গ্রন্থিস্বরূপা। ঐ ব্রহ্মদ্বারকেই সুষুম্না নাড়ীর মুখ বলিয়া যোগিগণ বর্ণনা করেন।

আধারপদ্ম,—

অথাধারপদ্মং সুষুম্নাস্থলগ্নং
ধ্বজাধো গুদোর্দ্ধ্বং চতুঃশোণপত্রম্।
অধোবক্ত্রমুদ্যৎসুবর্ণাভবর্ণৈ-
র্বকারাদি সান্তৈর্যুতং বেদবর্ণৈঃ।

গুহ্যের উপরে ও লিঙ্গের নিম্নে এই মধ্যস্থলে আধারপদ্ম অবস্থিত। সুষুম্নার মুখদেশে মূলাধার সংমিলিত। এই পদ্ম সকলের আধার বলিয়া ইহাকে মূল-আধার পদ্ম বলে। রক্তের ন্যায় ইহার বর্ণ ও ইহা অধোমুখে বিকসিত। এবং চারিটি দলবিশিষ্ট। এই চারিদলে যথাক্রমে ব শ ষ স এই চারিটি বর্ণ আছে। ঐ চারি বর্ণ তপ্ত কাঞ্চনের ন্যায়।

অমুষ্মিন্ ধরায়াশ্চতুষ্কোণচক্রং
সমুদ্ভাসি শূলাষ্টকৈরাবৃতন্তৎ।
লসৎ-পীতবর্ণং তড়িৎকোমলাঙ্গং
তদন্তঃ সমাস্তে ধরায়াঃ স্ববীজম্॥

এই পদ্মের মধ্যস্থলে পরম দীপ্তিমান্ চারিকোণবিশিষ্ট ধরাচক্র বিরাজিত আছে। উহা শূলাষ্টক দ্বারা পরিবৃত, পীতবর্ণ এবং বিদ্যুদ্বৎ কোমলাঙ্গ। ইহার মধ্যে "লং" এই পৃথ্বীবীজ শোভিত রহিয়াছে।

চতুর্ব্বাহুভূষং গজেন্দ্রাধিরূঢ়ং
তদঙ্কে নবীনার্কতুল্যপ্রকাশঃ।
শিশুঃ সৃষ্টিকারী লসদ্বেদবাহু-
মুখাম্ভোজলক্ষ্মীশ্চতুর্ভাগবেদঃ॥

ঐ ধরাবীজ চতুর্ব্বাহু, বিবিধ ভূষণ-ভূষিত এবং ঐরাবতারূঢ়। ঐ বীজের ক্রোড়দেশে তরুণতপনবৎ লোহিতবর্ণ বালকরূপী সৃজনকারী ব্রহ্মা অবস্থিত। সামাদি চতুর্ব্বেদ তদীয় চারি করস্বরূপ এবং তিনি মুখপদ্মে ঋক্, যজু, সাম ও অথর্ব্ব এই চতুর্ব্বেদ ধরিয়া আছেন।

বসেদত্র দেবী চ ডাকিন্যভিখ্যা
লসদ্বেদবাহূজ্জ্বলা রক্তনেত্রা।
সমানোদিতানেকসূর্য্যপ্রকাশা
প্রকাশং বহন্তী সদা শুদ্ধবুদ্ধেঃ॥

পৃথ্বীচক্রের মধ্যভাগে ডাকিনী নাম্নী দেবী বসতি করেন। তাঁহার চারিবাহু, রক্তনেত্র এবং একত্র উদিত দ্বাদশ সূর্য্যের ন্যায় তেজঃ-শালিনী ও বিশুদ্ধবুদ্ধি জনের জ্ঞানদায়িনী।

বজ্রাখ্যা বক্ত্রদেশে বিলসতি সততং কর্ণিকামধ্যসংস্থং
কোণন্তৈত্রেপুরাখ্যং তড়িদিব বিলসৎ কোমলং কামরূপম্।
কন্দর্পো নাম বায়ুর্বিলসতি সততং তস্য মধ্যে সমন্তাৎ
জীবেশো বন্ধুজীবপ্রকরমভিহসন্ কোটিসূর্য্যপ্রকাশঃ।
তন্মধ্যে লিঙ্গরূপী দ্রুতকনককলাকোমলঃ পশ্চিমাস্যো-
জ্ঞানধ্যানপ্রকাশঃ প্রথমকিশলয়াকাররূপঃস্ত স্বয়ঃ॥

উদ্যৎপূর্ণেন্দুবিম্বপ্রকরকরচয়স্নিগ্ধসন্তানহাসী
কাশীবাসী বিলাসী বিলসতি সরিদাবর্ত্তরূপপ্রকারঃ ॥

বজ্রাখ্যা নাড়ীর মুখদেশে আধারপদ্মের কর্ণিকাভ্যন্তরে ত্রৈপুর নামে একটি ত্রিকোণ চক্র আছে। ঐ চক্র তড়িদ্বৎ উজ্জ্বল, কোমল ও মনোহর। কন্দর্প নামক বায়ু ঐ চক্রমধ্যে অবস্থিত এবং জীবাত্মাও সেই স্থানে অবস্থান করেন। তিনি সমুদ্ভাসিত ও লোহিতপুষ্পবৎ। লিঙ্গরূপী স্বয়ম্ভু ঐ যন্ত্রমধ্যে অধোবদনে অবস্থিত। তিনি গলিত হেমবৎ কোমল, নূতন কিশলয়সদৃশ বর্ণবিশিষ্ট, শরচ্চন্দ্রের ন্যায় উজ্জ্বল কান্তিবিশিষ্ট, কাশীবাসনিরত, বিলাসী ও নদী-আবর্ত্তবৎ বর্ত্তুল। তত্ত্ব-জ্ঞান দ্বারা ধ্যানযোগেই তাঁহাকে জানা যায়।

তস্যোর্দ্ধে বিষতন্তুসোদরলসৎ সূক্ষ্মা জগন্মোহিনী
ব্রহ্মদ্বারমুখং মুখেন মধুরং সংচ্ছাদয়ন্তী স্বয়ম্।
শঙ্খাবর্ত্তনিভা নবীনচপলা মালাবিলাসাস্পদা
সুপ্তা সর্পসমা শিবোপরিলসৎসার্দ্ধত্রিবৃত্তাকৃতিঃ ॥
কূজন্তী কুলকুণ্ডলীব মধুরং মত্তালিমালা স্ফুটং
বাচঃ কোমলকাব্যবন্ধরচনাভেদাতিভেদক্রমৈঃ।
শ্বাসোচ্ছ্বাসবিবর্ত্তনেন জগতাং জীবো যয়া ধার্য্যতে
সা মূলাম্বুজগহ্বরে বিলসতি প্রোদ্দামদীপ্তাবলী ॥

তাহার ঊর্দ্ধভাগে মৃণালতন্তুর ন্যায় সূক্ষ্মা জগন্মোহিনী কুণ্ডলিনী ব্রহ্মদ্বারমুখে মুখব্যাদান পূর্ব্বক আচ্ছাদন করিয়া আছেন। শঙ্খের বেষ্টনের তিন বেষ্টনাবেষ্টিতা এবং নবসৌদামিনীবৎ। তিনি সার্দ্ধত্রয় বেষ্টন-বেষ্টিতা সুপ্ত ভুজঙ্গবৎ স্বয়ম্ভুলিঙ্গের শিরোপরি শায়িতা। এই তেজঃপুঞ্জশালিনী কুণ্ডলিনী আধারপদ্মে অধিষ্ঠান পূর্ব্বক কোমল কাব্যরূপ প্রবন্ধরচনার ভেদাভেদ ক্রম দ্বারা মত্ত অলিমালার কূজনবৎ

সতত অব্যক্ত মধুর নাদ করিতেছেন এবং এই কুণ্ডলিনীই শ্বাসোচ্ছ্বাস বিবর্ত্তন দ্বারা জীবগণের প্রাণ রক্ষা করিয়া মূলাধারপদ্মের গহ্বরমধ্যে অত্যন্ত দীপ্তিময়ী হইয়া বিলাস করিতেছেন।

তন্মধ্যে পরমা কলাতিকুশলা সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্মা পরা
নিত্যানন্দপরম্পরাতিচপলামালালসদ্দীধিতিম্।
ব্রহ্মাণ্ডাদিকটাহমেব সকলং যদ্ভাসয়া ভাসতে
সেয়ং শ্রীপরমেশ্বরী বিজয়তে নিত্যপ্রবোধোদয়া॥

সেই কুণ্ডলিনীর মধ্যদেশে পরমা, কলাতিকুশলা, সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্মা, নিত্যানন্দময়ী, চপলামালাসদৃশী দেদীপ্যমানা, ত্রিগুণময়ী প্রকৃতি অবস্থিত আছেন। তাঁহার সমুদ্ভাসিত দীপ্তিতে ব্রহ্মাণ্ডাদি কটাহ উদ্ভাসিত এবং তিনিই নিত্যজ্ঞানের উদয়স্বরূপিণী পরমেশ্বরীরূপে জয়যুক্তা।

ধ্যাত্বৈতন্মূলচক্রান্তরবিবরলসৎ কোটিসূর্য্যপ্রকাশাং
বাচামীশো নরেন্দ্রঃ স ভবতি সহসা সর্ব্ববিদ্যাবিনোদী।
আরোগ্যং তস্য নিত্যং নিরবধি চ মহানন্দচিত্তান্তরাত্মা
বাক্যৈঃ কাব্যপ্রবন্ধৈঃ সকলসুরগুরূন্ সেবতে শুদ্ধশীলঃ॥

মূলাধারপদ্মস্থ ত্রিকোণযন্ত্রের বিবরমধ্যস্থিতা কুণ্ডলিনী দেবীকে যিনি নিত্য ধ্যান করেন, তিনি বৃহস্পতিসদৃশ হন এবং মানুষশ্রেষ্ঠ ও সর্ব্বশাস্ত্রজ্ঞ হইতে পারেন। তাঁহার কোন প্রকার ব্যাধি হয় না ও নিরন্তর আনন্দ উপভোগ করিয়া থাকেন, এবং নানাবিধ কাব্য ও প্রবন্ধদ্বারা নিখিল দেবতার স্তব করিতে সমর্থ হন।

স্বাধিষ্ঠান পদ্ম,—

সিন্দূরপূররুচিরারুণ-পদ্মমন্যৎ
সৌষুম্নমধ্যঘটিতং ধ্বজমূলদেশে।

অঙ্গচ্ছদৈঃ পরিবৃতং তড়িদাভবর্ণৈ-

র্ব্বাদ্যৈঃ সবিন্দুলসিতৈশ্চ পুরন্দরান্তৈঃ॥

লিঙ্গমূলে সুষুম্নানাড়ীর মধ্যে যে চিত্রিণী নাড়ী আছে, তাহাতে রক্তবর্ণ, মনোহর, ষড়্‌দল, তড়িদাভবর্ণ একটি পদ্ম আছে। ঐ পদ্মের ষড়্‌দল বিন্দুযুক্ত ব ভ ম য র ল এই ছয় বর্ণ সমন্বিত। এই পদ্মকে স্বাধিষ্ঠান পদ্ম বলে।

অস্যান্তরে প্রবিলসৎ বিষদপ্রকাশমম্ভোজমণ্ডলমথো বরুণস্য তস্য।

অর্দ্ধেন্দুরূপলসিতং শরদিন্দুশুভ্রং বংকারবীজমমলং মকরাধিরূঢ়ম্॥

তস্যাঙ্কদেশলসিতো হরিরেব পায়াৎ নীলপ্রকাশরুচিরশ্রিয়মাদধানঃ।

পীতাম্বরঃ প্রথমযৌবনগর্ব্বধারী শ্রীবৎসকৌস্তুভধরো ধৃতবেদবাহুঃ॥

এই পদ্মমধ্যে অর্দ্ধচন্দ্রাকার, শুভ্রবর্ণ বরুণচক্র বিদ্যমান। তন্মধ্যে নির্ম্মল শরচ্চন্দ্রবৎ শুভ্র মকরবাহন "বং" এই বরুণবীজ অবস্থান করিতেছে। সেই বরুণবীজের ক্রোড়ে নীলবর্ণ, মনোহর শ্রীসম্পন্ন, পীতবাস, নবযৌবন সম্পন্ন, শ্রীবৎস-কৌস্তুভালঙ্কৃত, চতুর্হস্ত শ্রীমন্নারায়ণ বিরাজিত আছেন।

তত্রৈব ভাতি সততং খলু রাকিণী সা,

নীলাম্বুজোদরসহোদর-কান্তিশোভা।

নানায়ুধোদ্যতকরৈর্ল সিতাঙ্গলক্ষ্মী-

র্দিব্যাম্বরাভরণভূষিতমত্তচিত্তা॥

এই পদ্মে বরুণচক্রে নীলপদ্মতুল্য কান্তি, শোভাময়ী, বিবিধ অস্ত্রধারিণী, দিব্যবস্ত্রালঙ্কার-ভূষিতা, উন্মত্তচিত্তা রাকিনী নাম্নী শক্তি বিরাজ করেন।

স্বাধিষ্ঠানাখ্যমেতৎ সরসিজমমলং চিন্তয়েদ্‌যো মনুষ্য-

স্তস্যাহঙ্কারদোষাদিকসকলরিপুঃ ক্ষীয়তে তৎক্ষণেন।

যোগীশঃ সোঽপি মোহাদ্ভুততিমিরচয়ে ভানুতুল্যপ্রকাশো
গদ্যৈঃ পদ্যৈঃ প্রবন্ধৈর্বিরচয়তি সুধাকাব্যসন্দোহলক্ষ্মীম্ ॥

যে মানব এই অমল স্বাধিষ্ঠানপদ্ম চিন্তা করে, তাহার অহঙ্কার-দোষ অর্থাৎ আমিত্ব জ্ঞানরূপ দোষ এবং সকল রিপু তৎক্ষণাৎ ক্ষয়প্রাপ্ত হয়। তিনি যোগিশ্রেষ্ঠ হন, এবং অজ্ঞানান্ধকারে সমুদিত সূর্য্যবৎ প্রকাশ হইয়া থাকেন। তিনি গদ্য-পদ্যাদি রচনা করিয়া অপূর্ব্ব শ্লোকশোভাপ্রকাশে সক্ষম হন।

মণিপুর পদ্ম,—

তস্যোর্দ্ধে নাভিমূলে দশদললসিতে পূর্ণমেঘপ্রকাশে
নীলাম্ভোজপ্রকাশৈরুপকৃতজঠরে ডাদিফান্তৈঃ সচন্দ্রৈঃ।
ধ্যায়েদ্বৈশ্বানরস্যারুণমিহিরসমং মণ্ডলং তত্ত্রিকোণং
তদ্বাহ্যে স্বস্তিকাখ্যৈস্ত্রিভিরভিলসিতং তত্র বহ্নেঃ স্ববীজম্ ॥
ধ্যায়েন্মেষাধিরূঢ়ং নবতপননিভং বেদবাহূজ্জ্বলাঙ্গং
তৎক্রোড়ে রুদ্রমূর্ত্তির্নিবসতি সততং শুদ্ধসিন্দুররাগঃ।
ভস্মালিপ্তাঙ্গভূষাভরলসিতবপুর্বৃদ্ধরূপী ত্রিনেত্রঃ
লোকানামিষ্টদাতাভয়বরকরঃ সৃষ্টিসংহারকারী ॥

সেই স্বাধিষ্ঠান পদ্মের উর্দ্ধদেশে নাভিমূলে দশদলবিশিষ্ট এক পদ্ম আছে। উহা প্রগাঢ় মেঘের ন্যায় নীলবর্ণ, এবং উহার দশদলে ক্রমান্বয়ে বিন্দুযুক্ত (অনুস্বারযুক্ত) ড ঢ ণ ত থ দ ধ ন প ফ এই বর্ণসকল বিরাজিত আছে। বর্ণগুলি নীলপদ্মের ন্যায় প্রভাবিশিষ্ট। ইহাকেই মণিপূর পদ্ম বলে। মণিপূর পদ্মে বহ্নির ত্রিকোণ যন্ত্র বিদ্যমান আছে। উহা অরুণবর্ণ এবং প্রভাত-সূর্য্যের ন্যায় প্রভাময়। এই ত্রিকোণের বহির্ভাগে তিনটি দ্বার আছে;—এবং "রং" এই বহ্নিবীজ

বিদ্যমান ;—এতদ্রূপ ধ্যান করিতে হয়। বহ্নিবীজ মেষোপরি সংস্থিত, নবোদিত রবিসদৃশ ও চতুর্হস্তযুক্ত। ঐ বীজের ক্রোড়দেশে বিশুদ্ধ সিন্দূরের ন্যায় বর্ণ, ভস্মলিপ্তাঙ্গ, সৃষ্টিসংহার-কারক, বৃদ্ধ ত্রিলোচন জীবকুলের ইষ্টদেবতা মহাকাল অবস্থান করিতেছেন। তাঁহার হস্তে বর ও অভয় বিরাজ করিতেছে।

অত্রাস্তে লাকিনী সা সকলশুভকরী বেদবাহূজ্জ্বলাঙ্গী
শ্যামা পীতাম্বরাদ্যৈর্বিবিধবিরচনালঙ্কৃতা মত্তচিত্তা।
ধ্যাত্বৈতন্নাভিপদ্মং প্রভবতি সুতরাং সংহৃতৌ পালনে বা
বাণী তস্যাননাব্জে বিলসতি সততং জ্ঞানসন্দোহলক্ষ্মীঃ॥

এই মণিপূরপদ্মের ত্রিকোণে সকলশুভকরী. চতুর্হস্তা লাকিনী শক্তি বিদ্যমান আছেন। ইনি শ্যামা, পীতাম্বরধারিণী, বিবিধালঙ্কার-ভূষিতা, এবং নিরন্তর আনন্দচিত্তা। এই মণিপূর সংজ্ঞক পদ্মের ধ্যান করিলে সংহার ও পালনে সক্ষম হওয়া যায় এবং সেই যোগীর মুখ-কমলে বাগ্দেবী বিরাজ করেন, তিনি শ্রেষ্ঠ জ্ঞানী হয়েন, সন্দেহ নাই।

অনাহত পদ্ম,—

তস্যোর্দ্ধে হৃদি পঙ্কজং সুললিতং বন্ধূককান্ত্যুজ্জ্বলং
কাদ্যৈর্দ্বাদশবর্ণকৈরুপবৃতং সিন্দূররাগাঙ্কিতৈঃ।
নাম্নানাহতসংজ্ঞকং সুরতরুং বাঞ্ছাতিরিক্তপ্রদং
বায়োর্ম্মণ্ডলমত্র ধূমসদৃশং ষট্‌কোণশোভান্বিতম্॥
তন্মধ্যে পবনাক্ষরঞ্চ মধুরং ধূমাবলীধূসরং
ধ্যায়েৎ পাণিচতুষ্টয়েন লসিতং কৃষ্ণাধিরূঢ়ং পরম্।
তন্মধ্যে করুণানিধানমমলং হংসাভমীশাভিধং
পাণিভ্যামভয়ং বরঞ্চ বিদধৎ লোকত্রয়াণামপি॥

মণিপুর পদ্মের ঊর্দ্ধভাগে হৃদয়দেশে বন্ধূকফুলের ন্যায় সম্যক্ প্রকারে উজ্জ্বল দ্বাদশদলবিশিষ্ট এক পদ্ম বিদ্যমান আছে। এই পদ্মকে অনাহতপদ্ম বলে। অনাহত পদ্মের দ্বাদশদলে ক খ গ ঘ ঙ চ ছ জ ঝ ঞ ট ঠ যথাক্রমে সিন্দূরবৎ অরুণবর্ণ এই দ্বাদশটি বর্ণ বিন্যস্ত আছে। কল্পতরু সদৃশ এই অনাহত পদ্ম বাঞ্ছাতিরিক্ত ফলদান করে। এই পদ্মমধ্যে ধূম্রবর্ণ ষট্‌কোণবিশিষ্ট বায়ুমণ্ডল বিদ্যমান আছে। সেই ষট্‌কোণমধ্যে "যং" এই বায়ুবীজ ধ্যান করিবে। "যং" বীজ ধূম্রবর্ণ, মধুরতা গুণবিশিষ্ট, চতুর্হস্ত, কৃষ্ণসারাধিরোহী ও সকলের প্রধান। ঐ বায়ুবীজমধ্যে করুণাময়, নির্ম্মল, শ্বেতবর্ণ ঈশান নামক শঙ্করের ধ্যান করিতে হয়। তিনি দুই হস্তে ত্রিলোকবাসীকে অভয় ও বরদান করিছেন।

> অত্রাস্তে খলু কাকিনী নবতড়িৎপীতা ত্রিনেত্রা শুভা
> সর্ব্বালঙ্করণান্বিতা হিতকরী সম্যগ্‌জনানাং মুদা।
> হস্তৈঃ পাশকপালশোভনবরান্ সংবিভ্রতী চাভয়ং
> মত্তা পূর্ণসুধারসার্দ্রহৃদয়া কঙ্কালমালাধরা॥

এই পদ্মমধ্যে নবতড়িৎ-পীতবর্ণা ত্রিনেত্রা কাকিনী নাম্নী শক্তি বিদ্যমানা। তিনি সর্ব্বালঙ্করণান্বিতা, সকল জনের হিতকারিণী এবং আনন্দময়ী। তিনি চারিহস্তবিশিষ্টা, অস্থি-মাল্যধারিণী এবং তাঁহার চারিহস্তে যথাক্রমে পাশ, কপাল, বর ও অভয় বিদ্যমান,—তিনি সদা সুধারস-হৃদয়ার্দ্রা।

> এতন্নীরজকর্ণিকান্তরলসৎ শক্তিস্ত্রিকোণাভিধা
> বিদ্যুৎকোটিসমানকোমলবপুঃ সাস্তে তদন্তর্গতঃ।
> বাণাখ্যঃ শিবলিঙ্গকোঽপি কনকাকারাঙ্গরাগোজ্জ্বলঃ
> মৌলৌ সূক্ষ্মবিভেদযুঙ্ মণিরিব প্রোল্লাসলক্ষ্ম্যালয়ঃ॥

এই পদ্মের কর্ণিকামধ্যে বিদ্যুৎকোটিসমান কোমলবপু একটি ত্রিকোণ বিদ্যমান আছে। ইহার শক্তি কর্ণিকামধ্যে শোভা পাইতেছে। শক্তিমধ্যে কনকোজ্জ্বল বাণ-আখ্য শিবলিঙ্গ আছেন। তাঁহার মস্তক অর্দ্ধচন্দ্র-বিভূষিত।

ধ্যায়েদ্‌যো হৃদিপঙ্কজং সুরতরুং সর্ব্বস্থ পীঠালয়ং
দেবস্থানিলহীনদীপকলিকাহংসেন সংশোভিতম্।
ভানোর্ম্মণ্ডলমণ্ডিতান্তরলসৎ কিঞ্জল্কশোভাধরং
বাচামীশ্বর ঈশ্বরোঽপি জগতাং রক্ষাবিনাশক্ষমঃ॥

এই পদ্ম বায়ুহীন দীপশিখার ন্যায় হংস (জীবাত্মা) দ্বারা সংশোভিত। ভানুমণ্ডলমণ্ডিতান্তর হওয়ায় ইহার কেশর সমুদয় শোভা প্রাপ্ত হইতেছে। ইহা সুরতরুতুল্য সর্ব্বকামপ্রদ ও সর্ব্বদেবতার নিত্য নিবাসস্থল। এতচ্চিন্তনে বাক্‌পতিত্ব, ঈশ্বরত্ব লাভ ও পৃথিবীর স্থিতি-সংহারকরণে সমর্থ হওয়া যায়।

যোগীশো ভবতি প্রিয়াৎ প্রিয়তমঃ কান্তাকলস্থানিশং
জ্ঞানীশোঽপি কৃতী জিতেন্দ্রিয়গণো ধ্যানাবধানে ক্ষমঃ।
গদ্যৈঃ পদ্যপদাদিভিশ্চ সততং কাব্যাম্বুধারাবহো
লক্ষ্মীরঙ্গনদৈবতং পরপুরে শক্তঃ প্রবেষ্টুং ক্ষণাৎ॥

এই পদ্মের ধ্যান করিলে শ্রেষ্ঠ যোগী হওয়া যায়। কামিনী স্বীয় পতি অপেক্ষাও তাঁহাকে প্রিয়দর্শন জ্ঞান করে। তিনি শ্রেষ্ঠ জ্ঞানী ও পণ্ডিত হয়েন। জিতেন্দ্রিয় হইয়া সর্ব্বদা ধ্যান ও অবধান করিতে সক্ষম হয়েন। অত্যুত্তম কবিত্বশক্তিলাভে সক্ষম ও নারায়ণ স্বরূপ হয়েন, সন্দেহ নাই। এই সাধকের পরকায়প্রবেশ-শক্তি জন্মে।

বিশুদ্ধ পদ্ম,—

বিশুদ্ধাখ্যং কণ্ঠে সরসিজমমলং ধূমধূম্রাভভাসং
স্বরৈঃ সর্ব্বৈঃ শোণৈর্দলপরিলসিতৈর্দীপিতং দীপ্তবুদ্ধেঃ।
সমাস্তে পূর্ণেন্দুপ্রথিততমনভোমণ্ডলং বৃত্তরূপং
হিমচ্ছায়ানাগোপরিলসিততনোঃ শুক্লবর্ণাম্বরস্য॥
ভুজৈঃ পাশাভীত্যঙ্কুশবরলসিতৈঃ শোভিতাঙ্গস্য তস্য
মনোরঙ্কে নিত্যং নিবসতি গিরিজাভিন্নদেহো হিমাভঃ।
ত্রিনেত্রঃ পঞ্চাস্যো লসিতদশভুজো ব্যাঘ্রচর্ম্মাম্বরাঢ্যঃ
সদাপূর্ব্বো দেবঃ শিব ইতি সমাখ্যানসিদ্ধিপ্রসিদ্ধঃ॥

ষোড়শদলবিশিষ্ট বিশুদ্ধ নামক পদ্ম কণ্ঠদেশে বিদ্যমান আছে। উহা ধূম্রবর্ণ এবং অ আ ই ঈ উ ঊ ঋ ৠ ঌ ৡ এ ঐ ও ঔ অং অঃ এই ষোড়শ স্বর উহার ষোড়শদলে বিদ্যমান আছে। পদ্মমধ্যে পূর্ণচন্দ্রবৎ বৃত্তাকার আকাশ আছে। আকাশের "হং" বীজ,—হিমাচ্ছায়তুল্য শ্বেত হস্তীতে আরূঢ়, শুভ্রবর্ণ, পাশ, অঙ্কুশ, অভয়, ও বরহস্ত সেই "হং" বীজের ক্রোড়দেশে সদাশিব বাস করেন। তিনি শৈলজার সহিত অভিন্নদেহী অর্থাৎ অর্দ্ধনারীশ্বররূপী, এবং শুক্লবর্ণ, ত্রিনেত্র, পঞ্চবদন, দশহস্ত ও ব্যাঘ্রচর্ম্ম-পরিবৃত।

সুধাসিন্ধোঃ শুদ্ধা নিবসতি কমলে শাকিনী পীতবর্ণা
শরঞ্চাপং পাশং সৃণিমপি দধতী হস্তপদ্মৈশ্চতুর্ভিঃ।
সুধাংশোঃ সম্পূর্ণং শশপরিরহিতং মণ্ডলং কর্ণিকায়াং
মহামোক্ষদ্বারং পরমপদমতেঃ শুদ্ধশুদ্ধেন্দ্রিয়স্য॥

এই পদ্মে পীতবর্ণা শাকিনী নাম্নী শক্তি বিরাজিতা। তিনি সুধাসিন্ধু হইতেও শুদ্ধা, পীতবর্ণা ও চতুর্ভুজা। ধনুঃ, শর, পাশ ও

অঙ্কুশধারিণী। এই বিশুদ্ধ পদ্মের কর্ণিকামধ্যে নিষ্কলঙ্ক বিশুদ্ধ চন্দ্রমণ্ডল বিরাজিত রহিয়াছে। সেই চন্দ্রমণ্ডল পরমপদরত অতিশয় শুদ্ধচিত্ত জনের মোক্ষের দ্বারস্বরূপ।

> ইহস্থানে চিত্তং নিরবধি নিধায়াত্তপবনো
> যদি ক্রুদ্ধো যোগী চলয়তি সমস্তং ত্রিভুবনম্।
> ন চ ব্রহ্মা বিষ্ণুর্ন চ হরিহরৌ নৈব খমণি-
> স্তদীয়ং সামর্থ্যং শমযিতুমলং নাপি গণপঃ।

এই স্থানে নিরবধি চিত্ত সংযোগ পূর্ব্বক কুম্ভক করিয়া যদি সাধক ক্রুদ্ধ হয়েন, তবে ত্রিভুবন চালিত হয়। ব্রহ্মা, বিষ্ণু, শিব, সূর্য্য বা গণপতি কেহই তাঁহার ক্রোধের শান্তি করিতে সক্ষম হয়েন না।

> ইহ স্থানে চিত্তং নিরবধি নিধায়াত্তসংপূর্ণযোগঃ
> কবির্বাগ্মী জ্ঞানী স ভবতি নিতরাং সাধকঃ শান্তচেতাঃ।
> ত্রিলোকানাং দর্শী সকলহিতকরো রোগশোকপ্রমুক্তঃ
> চিরঞ্জীবী ভোগী নিরবধি বিপদাং ধ্বংসহংসপ্রকাশঃ॥

এই পদ্মে নিরন্তর চিত্ত সংরুদ্ধ পূর্ব্বক যিনি যোগনিরত হন, তিনি কবি, বাগ্মী, জ্ঞানী, শান্তচেতা, ত্রিলোকদর্শী, সকলের হিতকারী, রোগ-শোকমুক্ত, দীর্ঘজীবী ও ভোগী এবং সূর্য্যদেব যেমন তমোনাশক, তদ্রূপ তিনিও বিপন্নাশক হয়েন।

আজ্ঞাপদ্ম,—

> আজ্ঞানামাম্বুজং তদ্ধিমকরসদৃশং ধ্যানধানপ্রকাশং
> হক্ষাভ্যাং কেবলাভ্যাং পরিলসিতবপুর্নেত্রপদ্মং সুশুভ্রম্।
> তন্মধ্যে হাকিনী সা শশিসমধবলা বক্ত্রষট্কং দধানা
> বিদ্যামুদ্রাং কপালং ডমরুজপবটীং বিভ্রতী শুদ্ধচিত্তা॥

ভ্রূদ্বয়ের মাঝখানে দুইটি দলবিশিষ্ট একটি পদ্ম আছে,—উহার নাম

আজ্ঞাপদ্ম। শশধর তুল্য উহার শ্বেতবর্ণ; উহা যোগিগণের ধ্যানাধিগম্য এবং অতিশয় শুভ্র। আজ্ঞাপদ্মের দুই দলে হ ক্ষ এই দুই বর্ণ অধিষ্ঠিত। মধ্যে বিদ্যামুদ্রা, কপাল, ডমরু ও জপমালাধারিণী চতুর্হস্তা, শশিসমধবলা, ষড়াননা, নির্ম্মল-চিত্তা হাকিনী নাম্নী শক্তি বিদ্যমান আছেন।

এতৎপদ্মান্তরালে নিবসতি চ মনঃ সূক্ষ্মরূপং প্রসিদ্ধং
যোনৌ তৎ কর্ণিকায়ামিতরশিবপদং লিঙ্গচিহ্নপ্রকাশম্।
বিদ্যুন্মালাবিলাসং পরমকুলপদং ব্রহ্মসূত্রপ্রবোধং
বেদানামাদিবীজং স্থিরতরহৃদয়শ্চিন্তয়েত্তৎক্রমেণ॥

এই পদ্মের মধ্যভাগে সূক্ষ্মরূপ মন বাস করে এবং যোনিরূপ কর্ণিকাতে ইতরাখ্য শিবস্থান। এই স্থানে বিদ্যুন্মালার মত সমুদ্ভাসিত শক্তিস্থান এবং ব্রহ্মনাড়ীর প্রকাশক প্রণবের "ওঁ" চিন্তা করিবে। যোগিগণ একতানচিত্তে যথাক্রমে এই পদ্মস্থ পদার্থনিচয়ের ধ্যান করিবে।

শিষ্য। যথাক্রমে একথার প্রকৃত তাৎপর্য্য কি?

গুরু। প্রথমে দ্বিদলবিশিষ্ট আজ্ঞাপদ্মের চিন্তা করিয়া তৎপরে তন্মধ্যস্থা হাকিনীশক্তির উপরি-উক্ত রূপ চিন্তা করিবে। তদনন্তর সূক্ষ্মরূপী মনঃ, তারপরে কর্ণিকাতে ইতরাখ্য শিবস্থান, অবশেষে প্রণবের চিন্তা করিবে।

শিষ্য। প্রণব একটি শব্দ, তাহার চিন্তা করিব কি প্রকারে?

গুরু। প্রণব অর্থে "ওঁ"—"ওঁ"এরও রূপ আছে, ধ্বনি আছে। তাহারই চিন্তা করিবে।

শিষ্য। বুঝিলাম। এইরূপ ধ্যান করিলে তৎফল কি হয়, তাহা বলুন।

গুরু। শোন,—

ধ্যানাত্মা সাধকেন্দ্রো ভবতি পরপুরে শীঘ্রগামী মুনীন্দ্রঃ
সর্ব্বজ্ঞঃ সর্ব্বদর্শী সকলহিতকরঃ সর্ব্বশাস্ত্রার্থবেত্তা।
অদ্বৈতাচারবাদী বিলসতি পরমা পূর্ব্বসিদ্ধিপ্রসিদ্ধো
দীর্ঘায়ুঃ সোঽপি কর্ত্তা ত্রিভুবনভবনে সংহৃতৌ পালনে বা॥

পূর্ব্বোক্ত প্রকার ধ্যান করিলে তিনি মুনীন্দ্র, সর্ব্বজ্ঞ, সর্ব্বদর্শী, সর্ব্বহিতৈষী এবং সর্ব্বশাস্ত্রজ্ঞ হইতে পারেন। পরদেহে প্রবেশের ক্ষমতা জন্মে ও পরমা সিদ্ধি লাভ করিয়া অদ্বৈতাচারবাদী ও দীর্ঘায়ু হইয়া ক্রীড়া করেন, এবং ত্রিভুবনের সৃষ্টি-স্থিতি-সংহারশক্তি জন্মে ও ব্রহ্মা বিষ্ণু শিবসদৃশ হয়েন।

তদন্তশ্চক্রেঽস্মিন্নিবসতি সততং শুদ্ধবুদ্ধান্তরাত্মা
প্রদীপাভজ্যোতিঃ প্রণববিরচনারূপবর্ণপ্রকাশঃ।
তদূর্দ্ধে চন্দ্রার্দ্ধস্তদুপরি বিলসৎ বিন্দুরূপী মকার-
স্তদাদ্যে নাদোঽসৌ বলধবলসুধাধারসন্তানহাসী॥

এই পদ্মের অন্তশ্চক্রে অর্থাৎ পরমশক্তিস্থানের মধ্যদেশে ভ্রূর ঈষৎ উর্দ্ধভাগে বিশুদ্ধ জ্ঞান ও জ্ঞেয় স্বরূপ অন্তরাত্মা অধিষ্ঠিত আছেন;—ঐ ওঙ্কারের উর্দ্ধে অর্দ্ধচন্দ্র বিরাজিত এবং তাহার উর্দ্ধে বিন্দুরূপী ম-কার শোভিত আছে। ঐ মকারের আদিদেশে বল-ধবল-চন্দ্রমাশোভিত নাদ শোভিত আছে।

ইহ স্থানে লীনে সুসুখসদনে চেতসি পুরং
নিরালম্বাং বদ্ধা পরমগুরুসেবা-সুবিদিতাম্।
সদাভ্যাসাদ্‌যোগী পবনসুহৃদাং পশ্যতি কণাং-
স্তদন্তর্মধ্যান্তঃ প্রবিলসতি রূপানপি পদান্॥

জলদ্দীপাকারং তদনু চ নবীনার্কবহুল-
প্রকাশং জ্যোতির্ব্বা গগনধরণীমধ্যলসিতম্।
ইহ স্থানে সাক্ষাৎ ভবতি ভগবান্ পূর্ণবিভবো-
হব্যয়ঃ সাক্ষী বহ্নেঃ শশিমিহিরয়োর্ম্মণ্ডল ইব॥

পরমানন্দভবন সদৃশ এই পদ্মে চিত্ত লয় হইলে, পরমগুরুর কৃপা দ্বারা শূন্যস্থ পুরনির্ম্মাণে সক্ষম হওয়া যায়, অর্থাৎ যোগী ব্যক্তি নিরালম্ব মুদ্রা পরিজ্ঞাত হইতে পারেন, এবং সর্ব্বদা অভ্যাসে নিরালম্ব পুরীমধ্যে বিলসিতরূপ অগ্নিস্ফুলিঙ্গনিচয় ও ধ্যানানুরূপ দেহ সংস্থান দর্শনে সক্ষম হয়েন। তখন সেই যোগী প্রজ্জ্বলিত দীপাকার দেখিতে পান এবং প্রভাত-ভাস্করের ন্যায় জ্যোতির্ব্বিশিষ্ট আকাশ ও পৃথিবী পরিব্যাপ্ত বহু পদার্থ দর্শন করেন। ঐ স্থলেই অগ্নি, সূর্য্য ও চন্দ্রমণ্ডলসদৃশ দীপ্তিশালী জগতের সাক্ষীস্বরূপ, পরিপূর্ণ ঐশ্বর্য্যময় অব্যয় ঈশ্বরের সাক্ষাৎকার লাভ হয়।

ইহ স্থানে বিষ্ণোরতুলপরমামোদমধুরে
সমারোপ্য প্রাণান্ প্রমুদিতমনাঃ প্রাণনিধনে।
পরং নিত্যং দেবং পুরুষমজমাদ্যং ত্রিজগতাং
পুরাণং যোগীন্দ্রঃ প্রবিশতি চ বেদান্তবিদিতম্॥

এই পদ্মে বিষ্ণুর অতুল আমোদ, পরম মধুর আবাস-গৃহ অধিষ্ঠিত; এবং প্রাণের লয়স্থান। এই পদ্মে যে জন প্রমুদিত চিত্ত স্থাপন করেন, তিনি অবিনশ্বর, জগদাদি, অজ, বেদান্ত-বিদিত, পুরাণ, পরম-পুরুষে লয় প্রাপ্ত হন।

লয়স্থানং বায়োস্তদুপরি চ মহানাদরূপং শিবার্দ্ধং
শিবাকারং শান্তং বরদমভয়দং শুদ্ধবোধপ্রকাশম্।

যদা যোগী পশ্যেদ্‌ গুরুচরণসেবাসু নিরত-
স্তদা বাচাং সিদ্ধিঃ করকমলতলে তস্য ভূয়াৎ সদৈব ॥

আজ্ঞা নামক দ্বিদলপদ্মে বায়ুর লয়স্থান। ঐ স্থানের উপরিভাগে অর্দ্ধচন্দ্রবিশিষ্ট বায়ুবীজ বিদ্যমান আছে। ঐ বায়ুবীজের উপরে শান্ত, বর ও অভয়প্রদ, শুদ্ধ জ্ঞানের প্রকাশক, শিব-বিষ্ণু ও ব্রহ্মাত্মক ত্রিকোণ অধিষ্ঠিত। শ্রীগুরুর চরণপদ্ম ধ্যানপরায়ণ হইয়া যখন যোগী ব্যক্তি ইহা দর্শন করেন, তখন তাঁহার বাক্যসিদ্ধি হয়।

সহস্রার পদ্ম,—

তদূর্দ্ধে শঙ্খিন্যা নিবসতি শিখরে শূন্যদেশে প্রকাশং
বিসর্গাধঃ পদ্মং দশশতদলকং পূর্ণপূর্ণেন্দুশুভ্রম্।
অধোবক্ত্রং কান্তং তরুণরবিকলাকান্তিকিঞ্জল্কপুঞ্জং
ললাটাদ্যৈর্বর্ণৈঃ প্রবিলসিতবপুঃ কেবলানন্দরূপম্ ॥

প্রাগুক্ত আজ্ঞাপদ্মের ঊর্দ্ধদেশে শঙ্খিনী নাড়ীর শিরোভাগে শূন্য-স্থান আছে। সেই শূন্যস্থানে বিসর্গ শক্তি আছে; ঐ শক্তির নিম্ন-দেশে প্রকাশমান সহস্রদলপদ্ম শোভিত আছে। উহা পরিপূর্ণ পূর্ণচন্দ্রবৎ শুভ্র,—অধোমুখে প্রস্ফুটিত, মনোহর এবং তরুণ রবিকলার ন্যায় উহার কেশরসকল দীপ্তিশালী। এই সহস্রারকমল অকারাদি পঞ্চাশদ্বর্ণা-ত্মক ও কেবল আনন্দস্বরূপ।

সমাস্তে তত্রান্তঃ শশপরিরহিতঃ শুদ্ধসম্পূর্ণচন্দ্রঃ
স্ফুরৎজ্যোৎস্নাজালঃ পরমরসচয়স্নিগ্ধসন্তানহাসঃ।
ত্রিকোণং তস্যান্তঃ স্ফুরতি চ সততং বিদ্যুদাকাররূপং
তদন্তঃ শূন্যন্তৎ সকলসুরগুরুং চিন্তয়েচ্চাতিগুহ্যম্ ॥

এই পদ্মমধ্যে কলঙ্ককালিমা-পরিশূন্য শুদ্ধ সম্পূর্ণ চন্দ্র জ্যোৎস্নাজাল বিস্তার করিয়া আছেন, এবং তাঁহার স্নিগ্ধ সুধারাশি হাস্যের তুল্য শোভা প্রাপ্ত হইতেছে। উহার মধ্যে বিদ্যুদ্বৎ ত্রিকোণ একটি যন্ত্র আছে। সেই যন্ত্রমধ্যে অতি গুপ্ত শূন্যস্থানের চিন্তা করিবে।

সুগোপ্যং তদ্‌যত্নাদতিশয়পরমামোদসন্তানরাশেঃ
পরং কন্দং সূক্ষ্মং শশিসকলকলাশুদ্ধরূপপ্রকাশম্।
ইহ স্থানে দেবঃ পরমশিবসমাখ্যানসিদ্ধি-প্রসিদ্ধিঃ
স্বরূপী সর্ব্বাত্মা রসবিসরমিতোঽজ্ঞানমোহান্ধহংসঃ॥

ঐ স্থান অতিশয় গোপনীয় এবং আনন্দভোগের মূল অত্যন্ত সূক্ষ্ম ও পূর্ণচন্দ্রের ন্যায় দীপ্তিমান্। আকাশরূপী পরমাত্মস্বরূপ পরম শিব এই স্থানে শোভিত আছেন। তিনি পরমানন্দময় ও জীবগণের মোহান্ধকার ধ্বংসের একমাত্র হেতুভূত। নিখিল সুখের আশ্রয় স্বরূপ। সর্ব্বেশ্বর সেই পরমশিব ঐ সহস্রারকমলে অধিষ্ঠান পূর্ব্বক নিরন্তর বিমলমতি যোগিগণকে অমৃতধারা প্রদান করতঃ আত্মজ্ঞান-বিষয়ক উপদেশ দান করিতেছেন।

শিবস্থানং শৈবাঃ পরমপুরুষং বৈষ্ণবগণাঃ
লপন্তীতি প্রায়ো হরিহরপদং কেচিদপরে।
পদং দেব্যা দেবীচরণযুগলানন্দরসিকা
মুনীন্দ্রা অপ্যন্যে প্রকৃতি-পুরুষস্থানমমলম্॥

যাহারা শৈব, তাহারা এই সহস্রারপদ্মকে শিবস্থান বলেন। বৈষ্ণবগণ বলেন,—ইহা পরমপুরুষ শ্রীহরির স্থান। কোন কোন ব্যক্তি বলেন,—ইহা হরি-হরপদ বা স্থান। দেবী-ভক্তেরা বলেন,—ইহা শক্তির স্থান। অপর কতিপয় মুনি বলেন,—ইহা প্রকৃতি-পুরুষের নির্ম্মল স্থান।

শিষ্য। এরূপ মতমতের মীমাংসা কি?

গুরু। মীমাংসা এই যে, ইহা ব্রহ্মস্থান। ব্রহ্মাণ্ড আমি, একথা সংজ্ঞার্থ বলিয়াছি। যিনি যে দেবতার উপাসক, তাঁহার সেই ইষ্ট-দেবতার স্থানই এই সহস্রার।

শিষ্য। কথাটা ভাল করিয়া বুঝিতে পারিলাম না।

গুরু। কি বুঝিলে না, বল?

শিষ্য। শাস্ত্রে কয়টি মাত্র দেবতার নাম কীর্ত্তিত হইল, আপনি আবার বলিলেন, যিনি যে দেবতার উপাসক, এই সহস্রারপদ্ম তাহার সেই দেবতার স্থান,—ইহাতে কি মীমাংসা হইল?

গুরু। মীমাংসা এই হইল যে, সাধকগণ নিজ নিজ ইষ্টদেবতাকে এই সহস্রারপদ্মে চিন্তা করিবে।

শিষ্য। মুসলমানগণ?

গুরু। তাঁহাদের উপাস্য দেবতার স্থান বলিয়া জানিবেন। এইরূপ খৃষ্টিয়ান বা যে কোন ধর্ম্মী যোগাবলম্বী হইলে, তাঁহার উপাস্য দেবতাকে এই সহস্রারপদ্মে অবস্থিত বলিয়া চিন্তা করিবেন।

শিষ্য। এক্ষণে যাহা বলিতেছিলেন, তাহাই বলুন।

গুরু। বলিতেছি।

ইহ স্থানং জ্ঞাত্বা নিয়তনিজচিত্তো নরবরো
ন ভূয়াৎ সংসারে ক্বচিদপি চ বদ্ধস্ত্রিভুবনে।
সমগ্রা শক্তিঃ স্যান্নিয়মমনসস্তস্য কৃতিনঃ
সদা কর্ত্তুং হর্ত্তুং খগতিরপি বাণী সুবিমলা॥

এই স্থান জ্ঞাত হইয়া যিনি নিজচিত্ত নিয়ত ইহাতে লীন করিতে পারেন, তিনি স্বর্গ, মর্ত্ত্য বা পাতাল কোন স্থানে আবদ্ধ হন না। সংসারে তাঁহাকে আর জন্মগ্রহণও করিতে হয় না। সেই নিয়তচিত্ত কৃতী পুরুষ বিমল শক্তি প্রাপ্ত হন এবং সৃষ্টি-স্থিতি-সংহারে সমর্থ হন।

তাঁহার শূন্যভ্রমণের শক্তি জন্মে ও গদ্যপদ্যময় বাক্য তাঁহার মুখ হইতে বিনির্গত হয়।

অত্রান্তে শিশুসূর্য্যসোদরকলা চন্দ্রস্য সা ষোড়শী
শুদ্ধা নীরজসূক্ষ্মতন্তুশতধাভাগৈকরূপা পরা।
বিদ্যুদ্দামসমানকোমলতনুর্নিত্যোদিতাধোমুখী
পূর্ণানন্দপরম্পরাতিবিগলৎপীযূষধারাধরা॥

এই সহস্রারপদ্মের অভ্যন্তরে অমা নামক ষোড়শী চন্দ্রকলা বিদ্যমানা আছে। ঐ কলা প্রভাতসূর্য্যবৎ দীপ্তিশালিনী, বিমলা, শুদ্ধা, কমলসূত্রের শতাংশের একাংশের ন্যায় সূক্ষ্মা ও পরম শ্রেষ্ঠা এবং বিদ্যুদ্দামসমান কোমলা, নিত্য প্রকাশমানা ও অধোমুখী। ঐ চন্দ্রকলা হইতে নিরন্তর সুধা ক্ষরণ হইতেছে।

নির্ব্বাণাখ্যকলা পরাৎ পরতরা সাস্তে তদন্তর্গতা
কেশাগ্রস্য সহস্রধা বিভজিতস্যৈকাংশরূপা সতী।
ভূতানামধিদৈবতং ভগবতী নিত্যপ্রবোধোদয়া
চন্দ্রার্দ্ধাংশসমানভঙ্গুরবতী সর্ব্বার্কতুল্যপ্রভা॥

ঐ অমাকলার মধ্যভাগে নির্ব্বাণকলা নাম্নী আর একটি কলা বিদ্যমান আছে। ঐ কলা কেশাগ্রের সহস্রাংশের একাংশ সদৃশী সূক্ষ্মা। দ্বাদশসূর্য্যের ন্যায় দীপ্তিশালিনী, অর্দ্ধচন্দ্রাকারা, জীবগণের জ্ঞানলাভের একমাত্র কারণ, ইষ্টদেব স্বরূপা ও মাহাত্ম্যবতী।

এ স্থলে তোমাকে বলিয়া রাখি; এই কলাকেই মহাকুণ্ডলিনী বলেন। এই কলার ধ্যানে নিত্যতত্ত্বজ্ঞানের উদয় হয়।

এতস্যা মধ্যদেশে বিলসতি পরমা পূর্ব্বনির্ব্বাণশক্তিঃ
কোট্যাদিত্যপ্রকাশা ত্রিভুবনজননী কোটিভাগৈকরূপা।

কেশাগ্রস্থাতিগুহ্যা নিরবধি বিলসৎ প্রেমধারাধরা সা
সর্ব্বেষাং জীবভূতা মুনিমনসি মুদা তত্ত্ববোধং বহন্তী॥

এই নির্ব্বাণকলার মধ্যে পরম নির্ব্বাণশক্তি অবস্থিতা আছেন। তিনি কোটি সূর্য্যের ন্যায় দীপ্তিমতী, ত্রিভুবনের জননী, কেশাগ্র হইতে সূক্ষ্মা, পরম গুহ্যা, জীবকুলের জীবন স্বরূপা, নিরন্তর শিব-সঙ্গম হেতু প্রণয়গর্ব্বা এবং ইহাঁর প্রভাবেই মুনি-মানসে আনন্দ ও তত্ত্বজ্ঞানের ধারা প্রবাহিত হয়।

তস্যা মধ্যান্তরালে শিবপদমমলং শাশ্বতং যোগিগম্যং
নিত্যানন্দাভিধানং সকলকুলপদং শুদ্ধবোধপ্রকাশম্।
কেচিদ্‌ব্রহ্মাভিধানং পদমিতি সুধিয়ো বৈষ্ণবং তল্লপন্তি
কেচিৎ হংসাখ্যমেতৎ কিমপি সুকৃতিনো মোক্ষবর্ত্মপ্রকাশম্॥

ঐ নির্ব্বাণশক্তির মধ্যস্থলে যোগি-জ্ঞানগম্য অমল শিবপদ বিদ্যমান আছে। ঐ শিবস্থান শুদ্ধবোধ প্রকাশস্বরূপ এবং নিত্যানন্দের আস্পদ। কেহ কেহ উহাকে ব্রহ্মপদ বলে, বৈষ্ণবগণ বিষ্ণুপদ বলেন, কোন কোন সুকৃতিবান্ হংসাখ্যপদ বলেন, আর কোন কোন পণ্ডিতেরা মোক্ষপদের দ্বারস্বরূপ বলিয়া কীর্ত্তন করিয়া থাকেন।

হুঙ্কারেণৈব দেবীং যমনিয়মসমাভ্যাসশীলঃ সুশীলো
জ্ঞাত্বা শ্রীনাথবক্ত্রাৎ ক্রমমপি চ মহামোক্ষবর্ত্মপ্রকাশম্।
ব্রহ্মদ্বারস্য মধ্যে বিরচয়তু স তাং শুদ্ধবুদ্ধিপ্রভাবো
ভিত্ত্বা তল্লিঙ্গরূপং পবনদহনয়োরাক্রমেণৈব গুপ্তাম্॥

সুশীল সাধক যম-নিয়মাদির সম্যক্ অভ্যাস করিয়া চিত্তশুদ্ধি করিয়া গুরুর নিকটে মোক্ষপথের দ্বারস্বরূপ এই ষট্‌চক্রের ক্রম যথা-বিধানে বিদিত হইয়া কার্য্য করিবেন এবং হুঙ্কারবীজে তেজ ও বায়ুর

আক্রমণ দ্বারা প্রবুদ্ধ কুলকুণ্ডলিনীকে মূলাধারকমলে স্বয়ম্ভূলিঙ্গ ভেদ পূর্ব্বক সহস্রদলকমলে আনয়ন করিয়া চিন্তা করিবেন।

ভিত্ত্বা লিঙ্গত্রয়ং তৎ পরমরসশিবে মোক্ষধাম্নি প্রদীপ্তে
সা দেবী শুদ্ধসত্ত্বা তড়িদিব বিলসত্তন্তুরূপস্বরূপা।
ব্রহ্মাখ্যায়াঃ শিরায়াঃ সকলসরসিজং প্রাপ্য দেদীপ্যতে তৎ
মোক্ষানন্দস্বরূপং ঘটয়তি সহসা সূক্ষ্মতাং লক্ষণেন॥

সেই শুদ্ধশীলা তড়িদ্বিলাসিনী তন্তুবৎ সূক্ষ্মরূপা কুণ্ডলী দেবী মূলাধার-কমলের মধ্যস্থ স্বয়ম্ভূলিঙ্গ, হৃৎকমলের অন্তর্গত বাণলিঙ্গ ভ্রূযুগলের মধ্যগত ইতরলিঙ্গ এবং চিত্রিণী-মধ্যদেশস্থ ব্রহ্মনাড়ীর অন্তর্গত ষট্‌কমল ভেদ করতঃ সহস্রারে মিলিত হইয়া শোভমান হইতেছেন। সূক্ষ্মতা লক্ষণ দ্বারা তাঁহাকে এই প্রকারে জানিতে পারিলে মোক্ষপ্রাপ্তি হয়।

নীত্বা তাং কুলকুণ্ডলীং নবরসাং জীবেন সার্দ্ধং সুধী-
র্মোক্ষে ধামনি শুদ্ধপদ্মসদনে শৈবে পরে স্বামিনি।
ধ্যায়েদিষ্টফলপ্রদাং ভগবতীং চৈতন্যরূপাং পরাং
যোগীশো গুরুপাদপদ্মযুগলালম্বী সমাধৌ যুতঃ॥

গুরুপাদপদ্মযুগলালম্বী যোগী নবরসাধাররূপিণী কুণ্ডলী দেবীকে জীবাত্মার সহিত সহস্রারপদ্মের অন্তর্গত শৈবধামে আনয়ন করিয়া সমাধিযোগে ধ্যান করিবেন। ঐ দেবী চৈতন্যরূপিণী, শ্রেষ্ঠা ও অভীষ্ট ফলদাত্রী—ইহা অবগত হইয়া ধ্যান করিবে।

লাক্ষাভং পরমামৃতং পরশিবাৎ পীত্বা ততঃ কুণ্ডলী
পূর্ণানন্দমহোদয়াৎ কুলপথান্মূলে বিশেৎ সুন্দরী।
তদ্দিব্যামৃতধারয়া স্থিরমতিঃ সন্তর্পয়েদ্দৈবতং
যোগী যোগপরম্পরাবিদিতয়া ব্রহ্মাণ্ডভাণ্ডস্থিতম্॥

কুণ্ডলিনী দেবী পরমশিব হইতে লাক্ষার আভাতুল্য পরম সুধা পান করতঃ পূর্ণানন্দ বিধান করেন এবং তিনি ষট্‌চক্রপথ দ্বারা পুনরায় মূলাধারে প্রবিষ্ট হন। স্থিরবুদ্ধি যোগী যোগক্রমদ্বারা ঐ দিব্য অমৃতধারা অবগত হইয়া তদ্দ্বারা এই কালস্বরূপ ক্ষুদ্র ব্রহ্মাণ্ডের মধ্যস্থ প্রাগুপ্ত দেবগণের আনন্দবিধান করিতে পারেন।

জ্ঞাত্বৈতৎ ক্রমমুত্তমং যতমনা যোগী সমাধৌ যুতঃ
শ্রীদীক্ষাগুরুপাদপদ্মযুগলামোদপ্রবাহোদয়াৎ।
সংসারে নহি জন্যতে ন হি কদা সংক্ষীয়তে সংক্ষয়ে
পূর্ণানন্দপরম্পরাপ্রমুদিতঃ শান্তঃ সতামগ্রণীঃ॥

যে সংযতমনা যোগী গুরুচরণধ্যান পরায়ণ হইয়া যম-নিয়মাদি অভ্যাসদ্বারা ষট্‌চক্রক্রম অবগত হইয়াছেন, তাঁহাকে পুনরায় আর মর্ত্তভূমে জন্মগ্রহণ করিতে হয় না। প্রলয়কালেও তাঁহার বিনাশ হয় না। তিনি শান্তিপূর্ণ শুদ্ধচিত্ত ও সাধুজনের শ্রেষ্ঠ হইয়া বিরাজ করেন।

যোঽধীতে নিশি-সন্ধ্যয়োরথ দিবা যোগিস্বভাবস্থিতো
মোক্ষজ্ঞাননিদানমেতদমলং শুদ্ধং সুগুপ্তং ক্রমম্।
শ্রীমৎসদ্‌গুরুপাদপদ্মযুগলালম্বী যতান্তর্ম্মনা-
স্তস্যাবশ্যমভীষ্টদৈবতপদে চেতোনরী নৃত্যতে॥

যে গুরুপাদ-পদ্মপরায়ণ যোগী সংযতচিত্ত হইয়া মোক্ষজ্ঞানের একমাত্র হেতুস্বরূপ বিশুদ্ধ শাস্ত্রানুমোদিত এই গুপ্ত ষট্‌চক্র জ্ঞাত হইতে সমর্থ হন, এবং যিনি যোগপরায়ণ হইয়া দিবানিশি সন্ধ্যা সকল সময়ে ইহা ধ্যান করেন, তাঁহার চিত্ত সর্ব্বদাই অভীষ্টদেবের চরণে সমাসক্ত থাকে।

ইহাই শাস্ত্রসম্মত ষট্‌চক্র-নিরূপণ বিধি।

শিষ্য। এক্ষণ চরণ-সমীপে আমার কতকগুলি নিবেদন আছে।

গুরু। যাহা বলিবার থাকে, বল?

শিষ্য। আপনি যে ষট্‌চক্রের কথা বলিলেন, এবং ষট্‌চক্রভেদ ও কুণ্ডলিনী জাগরণের কথা বলিলেন, উহা করিবার যে সকল প্রণালী উক্ত হইল, তাহা অত্যন্ত কষ্টসাধ্য, প্রথমে কি প্রকারে উহার অনুষ্ঠান করিতে হইবে?

গুরু। প্রথমে চিন্তা করিতে হইবে। চিন্তা করিতে করিতে কার্য্য সহজ হইয়া পড়িবে। চিন্তাই ক্রিয়ারূপে পরিণত হয়। নিবিষ্টচিত্তে প্রথম হইতে শেষ পর্য্যন্ত সমস্ত কাজগুলি চিন্তা করিতে থাকিবে।

অষ্টাদশ পরিচ্ছেদ।

শীঘ্র ফলপ্রদ কতিপয় যোগ।

শিষ্য। আমি শুনিয়াছি, যোগিগণের নিকট এমন সকল গুপ্ত উপদেশ আছে, যাহা করিলে অতি শীঘ্র অনেক বিষয়ে সিদ্ধিলাভ করা যায়,—তাহা কি সত্য?

গুরু। হাঁ।

শিষ্য। আমাকে সেই প্রকার কতকগুলি বিষয়ের উপদেশ প্রদান করুন।

গুরু। বলিতেছি, শ্রবণ কর। আমি বিবেচনা করি, চিত্ত স্থির

করিবার সহজোপায় জানা তোমার পক্ষে প্রথমেই প্রয়োজন। অতএব সর্ব্বাগ্রে তাহাই বলিতেছি।

চিত্তস্থৈর্য্যের উপায়,—

কণ্ঠকূপাদধঃস্থানে কূর্ম্মনাড্যস্তি শোভনা।
তস্মিন্ যোগী মনো দত্ত্বা চিত্তস্থৈর্য্যং লভেদ্ভৃশম্॥

কণ্ঠকূপের অধঃস্থানে সুশোভিত কূর্ম্মনাড়ী অবস্থান করিতেছে। তাহাতে মনোনিবেশ করিলে যোগীর চিত্তস্থির হয়।

শিষ্য। কথাটা ভাল করিয়া বুঝিতে পারিলাম না। কণ্ঠকূপে কূর্ম্মনামক এক নাড়ী আছে,—তাহাতে মনোনিবেশ কি প্রকারে করিতে হইবে?

গুরু। মনকে অন্যান্য স্থান হইতে সরাইয়া আনিয়া কণ্ঠকূপের মধ্যস্থ সেই নাড়ীতে নিবিষ্ট করিতে হইবে।

শিষ্য। ইহা কি কেবল চিন্তাদ্বারা করিতে হইবে?

গুরু। হাঁ।

শিষ্য। চিন্তাদ্বারা কার্য্য হইবে?

গুরু। মনোনিবেশ কেবল চিন্তা নহে,—মনকে তথায় সংলগ্ন করিতে হইবে। প্রথম দিন অতি অল্পক্ষণ মন তথায় স্থির থাকিবে। দ্বিতীয় দিন তাহা অপেক্ষা অধিক সময় থাকিবে। তৃতীয় দিন আরও অধিক সময়,—ক্রমে ক্রমে সময় বাড়িয়া যাইবে। তারপরে মন সেখানে ঘনসন্নিবিষ্ট হইয়া থাকিবে। অভ্যাসে একার্য্য সম্পাদিত হইবে।

শিষ্য। অপর আর একটি বিষয় বলুন।

গুরু। জ্যোতির্দ্দর্শনের জন্য অনেকে ইচ্ছুক,—এক্ষণে তোমাকে তাহাই বলিতেছি।

জ্যোতির্দ্দর্শন ও তাহার ফল,—

শিরঃকপালে রুদ্রাক্ষো বিবিধং চিন্তয়েদ্যদি।
তদা জ্যোতিঃ প্রকাশঃ স্যাদ্বিদ্যুত্তেজঃসমপ্রভঃ॥

শিবনেত্র হইয়া অর্থাৎ চক্ষুর তারা উর্দ্ধে উঠাইয়া কপালদেশে চিত্ত স্থাপন-পূর্ব্বক বিবিধ প্রকার শূন্য অর্থাৎ নির্ব্বিকার রূপ ভাবনা করিলে বিদ্যুতের ন্যায় প্রভাবিশিষ্ট জ্যোতিঃ দর্শন হয়।

এতচ্চিন্তনমাত্রেণ পাপানাং সংক্ষয়ো ভবেৎ।
দুরাচারোঽপি পুরুষো লভতে পরমং পদম্॥

এইরূপ চিন্তা করিবা মাত্র সমস্ত পাতক ক্ষয় হইয়া যায়। দুরাচার পুরুষও ইহাদ্বারা পরমপদ লাভ করিয়া থাকে।

অহর্নিশং যদা চিন্তাং তৎ করোতি বিচক্ষণঃ।
সিদ্ধানাং দর্শনং তস্য ভাষণঞ্চ ভবেৎ ধ্রুবম্॥

বিচক্ষণ সাধক দিবানিশি ঐরূপ চিন্তা করিলে জ্যোতির্দ্দর্শনের পরে অন্য ফলও লাভ করে,—সিদ্ধপুরুষগণের সহিত সাক্ষাৎ ও কথোপকথন হয়।

নাসাগ্রে দৃষ্টিদ্বারা জ্যোতির্দ্দর্শন,—

সর্ব্বান্ ভূতান্ জয়ং কৃত্বা নিরাশীরপরিগ্রহঃ।
নাসাগ্রে দৃশ্যতে যেন পদ্মাসনগতেন বৈ।
মনসো মরণং তস্য খেচরত্বং প্রসিধ্যতি॥
জ্যোতিঃ পশ্যতি যোগীন্দ্রঃ শুদ্ধং শুদ্ধাচলোপমম্।
তত্রাভ্যাসবলেনৈব স্বয়ং তদ্রক্ষকো ভবেৎ॥

সর্ব্বভূত জয় করিয়া আশাশূন্য এবং জনসঙ্গ-রহিত হইবে। তৎপরে পদ্মাসন করিয়া উপবেশন পূর্ব্বক নাসাগ্রে দৃষ্টি সংস্থাপন করিবে। ইহাতে মনোনাশ হয় ও আকাশপথে বিচরণের ক্ষমতা হয়। এইরূপ

নাসাগ্রদৃষ্টি দ্বারা বিশুদ্ধ অচলের ন্যায় বিশুদ্ধ জ্যোতি দর্শন হয়। কিছু দিন এইরূপ অভ্যাস করিলে এই জ্যোতিঃ চিরস্থায়ী হইয়া থাকে।

ভ্রূমধ্যে দৃষ্টিদ্বারা জ্যোতির্দ্দর্শন ;—

উত্তানং শয়নে ভূমৌ সুপ্ত্বা ধ্যায়ন্নিরন্তরম্।
শিরঃ পশ্চাত্তু ভাগস্য ধ্যানে মৃত্যুঞ্জয়ো ভবেৎ॥

উত্তান ভাবে ভূশয্যায় শয়ন করিয়া একাগ্রমনে শূন্য ধ্যান করিলে ভ্রম অপনয়ন হয়, এবং এইভাবে শিরোদেশের পশ্চাদ্ভাগ ধ্যান করিলে মরণ জয় হয়।

ভ্রূমধ্যে দৃষ্টিমাত্রেণ হ্যপরঃ পরিকীর্ত্তিতঃ॥

ঐরূপ প্রকারে শয়ন করতঃ ভ্রূমধ্যে দৃষ্টি স্থাপন করিলে অপরযোগ সাধন হয়।

যাহা সাধন হয়, তাহা এই ,—

চতুর্ব্বিধস্য চান্নস্য রসস্ত্রেধা বিভজ্যতে।
তত্র সারতমো লিঙ্গদেহস্য পরিপোষকঃ॥
সপ্তধাতুময়ং পিণ্ডমেতি পুষ্ণাতি মধ্যগঃ।
যাতি বিণ্মূত্ররূপেণ তৃতীয়ঃ সপ্ততো বহিঃ॥
আদ্যভাগদ্বয়ং নাড্যঃ প্রোক্তাস্তাঃ সকলা অপি।
পোষয়ন্তি বপুর্ব্বায়ুমাপাদতলমস্তকম্॥
নাড়ীভিরাভিঃ সর্ব্বাভির্ব্বায়ুঃ সঞ্চরতে যদা।
তদৈব ন রসো দেহে সাম্যেনেহ প্রবর্ত্ততে॥

চর্ব্ব্য, চোষ্য, লেহ্য, পেয় এই চতুর্ব্বিধ অন্নের যে রস সঞ্জাত হয়, তাহা তিনভাগে বিভক্ত হইয়া থাকে। এই তিন অংশের মধ্যে প্রধান সারতম অংশ লিঙ্গদেহের পরিপোষক হয়। মধ্যম সারভাগ সপ্তধাতুময় স্থূলদেহ পরিপুষ্ট করে। তৃতীয় অসার অংশ সপ্তধাতুমধ্য

হইতে নিঃসৃত হইয়া মল ও মূত্রাদিরূপে অপগত হয়। ফলতঃ প্রথম সারভাগদ্বয় দেহস্থ সমস্ত নাড়ী, উভয় দেহ ও আপাদমস্তক শরীরস্থ সকল বায়ুকেও পোষণ করে। যখন শরীরস্থ এই সকল নাড়ীদ্বারা সর্ব্ব দেহে বায়ু সঞ্চারিত হইতে থাকে, তখন আর শরীরে রস বৃদ্ধি হয় না, এবং ঐ রস সর্ব্বদেহে সাম্যাবস্থায় অবস্থান করে।

উত্তানভাবে শয়নপূর্ব্বক ভ্রূমধ্যে দৃষ্টিরূপ উক্ত যোগসাধন দ্বারা এইরূপ ফলসিদ্ধ ও দিব্যজ্যোতিঃ দর্শন হইয়া থাকে;

ক্ষুৎপিপাসা নিবৃত্তির উপায়,—

যোগী পদ্মাসনে তিষ্ঠেৎ কণ্ঠকূপে যদা স্মরন্।
জিহ্বাং কৃত্বা তালুমূলে ক্ষুৎপিপাসা নিবর্ত্ততে॥

পদ্মাসনে উপবেশন করিয়া তালুমূলে মনঃসংযোগ করিলে ক্ষুৎ-পিপাসা নিবৃত্তি হয়।

শূন্যধ্যানের ফল,—

তিষ্ঠন্ গচ্ছন্ স্বপন্ ভুঞ্জন্ ধ্যায়েচ্ছূন্যমহর্নিশম্।
তদাকাশময়ো যোগী চিদাকাশে বিলীয়তে॥
এতজ্জ্ঞানং সদা কার্য্যং যোগিনা সিদ্ধিমিচ্ছতা।
নিরন্তরকৃতাভ্যাসাৎ মম তুল্যো ভবেদ্ধ্রুবম্॥
এতজ্জ্ঞানবলাদ্যোগী সর্ব্বেষাং বল্লভো ভবেৎ॥

যে যোগী গমনকালে, শয়নকালে ও ভোজনকালে অহর্নিশি শূন্য চিন্তা করেন, তিনি আকাশময় হইয়া চিদাকাশে লয়প্রাপ্ত হন। যিনি সিদ্ধি লাভ করিতে বাসনা করেন, তাঁহার এই প্রকার শূন্যচিন্তা করা সর্ব্বদাই আবশ্যক। সর্ব্বদা যিনি এই প্রকার অভ্যাস করেন, তিনি শিবতুল্য হইয়া যোগিগণের শ্রেষ্ঠত্ব প্রাপ্ত হন।

দ্বিতীয় অধ্যায়।

প্রথম পরিচ্ছেদ।

লয়যোগ।

শিষ্য। হঠযোগের বিষয় অনেক কথা শুনিলাম, এইবার লয়যোগের কথা শ্রবণ করিতে অভিলাষী, দয়া করিয়া তাহা বলুন।

গুরু। পূর্ব্বেই তোমাকে বলিয়াছি, মন্ত্রযোগ, লয়যোগ, রাজযোগ ও হঠযোগ—যোগপথ এই চারিপ্রকার। ভক্তিযোগ, জ্ঞানযোগ, কর্ম্মযোগ, অষ্টাঙ্গযোগ প্রভৃতি আর যত প্রকার যোগ আছে, তৎসমস্তই ঐ চারিপ্রকার যোগের অন্তর্ভুক্ত।

আমরা লয়যোগের কথা বলিব।

কৃষ্ণদ্বৈপায়নাদ্যৈস্তু সাধিতো লয়সংজ্ঞিতঃ।
নবস্বেব হি চক্রেষু লয়ং কৃত্বা মহাত্মভিঃ॥

কৃষ্ণদ্বৈপায়ন অর্থাৎ বেদব্যাস প্রভৃতি কয়েকজন মহর্ষি লয়যোগের প্রথম সাধক। তাঁহারা শরীরস্থ নবচক্রে (নাড়ীগ্রন্থি-স্থানে) চিত্তলয় করিয়া মোক্ষ ও ঐশ্বর্য্য লাভ করিয়াছিলেন।

কি প্রকারে ঐ সাধনা করিতে হয়, তাহা বলিবার পূর্ব্বে আমাদিগকে আরও কয়েকটি বিষয়ের আলোচনা করিতে হইবে।

লয়যোগ, যোগ-পথের পৃথক্ একটি পন্থা হইলেও প্রত্যেক যোগেই লয়সম্বন্ধ আছে। লয় ছাড়া যোগ হয় না। লয় কি? কাহার লয়?

চিত্তের লয়। চিত্ত কোন এক অনির্দ্দেশ্য আকারে লয় প্রাপ্ত হইলেই তদ্দশায় তাহাকে লয়যোগ বলা যায়।

এখন আমাদিগকে বুঝিয়া দেখিতে হইবে, চিত্তলয়ের প্রয়োজন কি? প্রয়োজন ব্যতীত কার্য্য করিবার আবশ্যকতা নাই। অতএব লয়যোগের প্রয়োজনানুসন্ধানের আবশ্যক।

যে কোন প্রকারেই হউক, আমাদিগের মায়ামুক্ত হওয়া প্রয়োজন। মায়ামুক্তির জন্যই যোগাদির অনুষ্ঠান। মায়া-মুক্তির প্রয়োজন কি জন্য, তাহাও বুঝিয়া দেখা কর্ত্তব্য।

ব্রহ্ম ব্যতীত জগতে অপর কিছুই নাই। অপর যাহা কিছু দেখা যায়, সমস্তই ব্রহ্মের মায়া। মায়া কি, সে কথার আলোচনা পরে করিতেছি। তবে সংক্ষেপে বলা যায়, ঈশ্বরের অশেষ প্রকার শক্তির মধ্যে মায়াও একটি শক্তি।

পরমাত্মা ব্রহ্ম—জীবাত্মা সেই পরমাত্মার অংশবিশেষ। তবে সে অংশ, বিভাগ নহে,—প্রজ্বলিত অগ্নি হইতে অপর কিছু জ্বালিয়া লইলে যেমন তাহাকে অংশ বলিতে হয়, ইহাও সেইরূপ অংশ। অথবা আমি এই গৃহমধ্যে বসিয়া লিখিতেছি,—বাহিরে মহাকাশ, গৃহমধ্যে গৃহাকাশ, আবার আমার এই মস্যাধারে ঘটাকাশ,—ঘট ভাঙ্গিয়া ফেল, ঘটাকাশ গৃহাকাশে পরিণত হইবে। কিন্তু ঘটাকাশ বা গৃহাকাশকে যেমন মহাকাশের অংশ বলা যায়, জীবাত্মা পরমাত্মার তেমনই অংশ।

ব্রহ্ম স্বকীয় শক্তি মায়াদ্বারা আপনার সত্তাকে জগদ্রূপে পরিণত করিয়াছেন। ব্রহ্মই চৈতন্যময়—ব্রহ্ম ব্যতীত চৈতন্য কিছুরই নাই। যেখানে চৈতন্য দেখা যাইবে, সেই স্থানেই তাঁহার অংশ বুঝিতে হইবে। ব্রহ্মের সিসৃক্ষাক্রমে যে অংশ মায়ার বশীভূত হইয়া পৃথক্ ও দেহবদ্ধ হইয়াছে—তাহাই জীবাত্মা। এখন সেই পৃথগ্‌ভূত চৈতন্য বা

জীবাত্মা মায়ামুক্ত হইলেই গৃহাকাশের মহাকাশে পরিণত হওয়ার স্থায় পরমাত্মায় বিলীন হয়। পার্থক্য ঘুচিয়া যায়,—নদী সাগরে মিশিয়া এক হইয়া যায়।

এ স্থলে কথা উঠিতে পারে, ব্রহ্মের ইচ্ছাক্রমে যদি জীবাত্মার মায়ার বন্ধন ঘটিয়া থাকে, তবে তাহা মুক্ত হইবে কেন? ব্রহ্মের ইচ্ছা কি, তাহা বুঝিবার সাধ্য মানবের নাই,—তবে তিনি ক্ষুধা দিয়াছেন, ক্ষুন্নিবৃত্তির উপায়ও করিয়াছেন। গ্রীষ্ম দিয়াছেন, বর্ষা আসিয়া নিবারণ করিতেছে, তাহাও তাঁহারই ইচ্ছায়। রোগ দিয়াছেন, রোগ নিবারণের জন্য ব্যবস্থাও করিয়াছেন। মায়া দিয়াছেন, মায়া-মুক্তির উপায়ও করিয়াছেন। সেই উপায় কি, তৎসম্বন্ধে জগতে বহু মতভেদ দেখিতে পাওয়া যায়।

হিন্দু বলিবে, যাগ-যজ্ঞ কর, ব্রতোপবাস কর, কালীকৃষ্ণ রমারাধার ভজনা কর, মায়ামুক্ত হইবে। খৃষ্টিয়ান বলে, যিশুখৃষ্টের ভজনা কর, মায়ার হস্ত হইতে উদ্ধার পাইবে। মুসলমান বলে, পবিত্র কোরাণের পবিত্র বাক্য শিরোধার্য্য কর, মায়া দূর হইবে। এইরূপ বৌদ্ধ, জৈন প্রভৃতি সকল ধর্ম্মই আপন আপন মত প্রকাশ করিবে।

যোগীরা বলেন—যোগ ব্যতীত মায়া-মুক্ত হওয়া যায় না। সকল ধর্ম্মেরই লক্ষ্য স্বর্গপ্রাপ্তি, কিন্তু স্বর্গেও কি মায়া নাই। আরও কথা আছে।

আত্মা অবিনশ্বর,—স্থূলদেহ পরিত্যাগ করিয়া আত্মা যখন চলিয়া যায়, তখন সেই দেহভ্রষ্ট আত্মা কোথাও না কোথায় যায়। হিন্দু বলেন, কৃত কর্ম্মের ফলভোগ করিতে স্বর্গে বা নরকে যায়,—তারপরে সেই কর্ম্মসূত্র লইয়া আবার এই পৃথিবীতে আসিয়া জন্মগ্রহণ করে.—এইরূপ জীবাত্মার পুনঃপুনঃ যাতায়াত ঘটে। যখন যোগ দ্বারা বিধৃত

সংস্কার হয়, তখনই জীবাত্মা পরমাত্মায় বিলীন হইয়া যান—ইহারই নাম মুক্তি। খৃষ্টিয়ান ও মুসলমানের মুক্তি কি, তাহা ঠিক বুঝিতে পারা যায় না। তাঁহাদের মতে আত্মা অবিনাশী—স্থূলদেহ পরিত্যাগ করিয়া আত্মা ঈশ্বরের বিচারের দিনের অপেক্ষায় বসিয়া থাকে,—বিচারের দিন উপস্থিত হইলে ঈশ্বর বিচারাসনে উপবেশন করিয়া আত্মাগুলির বিচার করেন। বিচারান্তে কাহাকেও অনন্তকালের জন্য স্বর্গে, কাহাকেও অনন্তকালের জন্য নরকে পাঠান। তারপরে সে অবিনাশী আত্মার কি হয়, কোথায় যায়, পরমাত্মার মিলন হইবার কোন উপায় আছে কি না, এ সকল তথ্য আমরা অবগত নহি। কোন অভিজ্ঞ খৃষ্টিয়ান বা মুসলমান বন্ধু এ সম্বন্ধে আলোচনা করিলে বাধিত হইব।

এখন একটা কথা এই যে, যদি ঐ সকল ধর্ম্মে স্বর্গই চরম লক্ষ্য হয়, তবে তাহা প্রাপ্তিরই বা উপায় কৈ? এমন মানুষ দেখা যায় না যে, কিছু পাপ, কিছু পুণ্য না করিয়াছে। বিচারান্তেই স্বর্গে বা নরকে পাঠানর পন্থা কি প্রকারে পাওয়া যায়? যদি জমাখরচ করিয়া যাহার ভাগ অধিক হয়, তদনুসারে স্বর্গে বা নরকে পাঠানই বিধি হয়, তবে তাহাতেও এক গোলযোগ উপস্থিত হয়। যে পাপ অধিক করিয়াছে, পুণ্য অল্প করিয়াছে, তাহার পুণ্যের পুরস্কার মিলিল না, এই রূপ পুণ্য অধিক ও পাপ অল্প করিলেও পাপের শাস্তি পাইল না, ক্রিয়াশক্তি ব্যর্থ যায় না,—অতএব এ মত কি প্রকার, তাহা বুঝিতে পারা যায় না। যাহা হউক, খৃষ্টিয়ান বা মুসলমানকেও সম্পূর্ণ নিষ্পাপ হইতে হইলে যোগের আশ্রয় গ্রহণ করিতে হইবে, ইহাই যোগীদিগের অভিমত। তাঁহারা বলেন,—যে ধর্ম্মী হও, যেরূপ ভাবেই ভগবানকে ভাবনা কর, যে নামেই তাঁহাকে ডাকিতে ভালবাস—সেই নামেই

ডাক সেই কার্য্যই কর। নামে বা মতে যোগের অঙ্গহানি হয় না,— যোগ চিত্তশুদ্ধির উপায়। যোগ চিত্তবৃত্তিনিরোধের উপায়। যোগ মায়াযুক্ত জীবাত্মার মায়ামুক্তির উপায়। যোগের দ্বারা কৃত কর্ম্মের সংস্কার নাশ হয়। যোগের দ্বারা জগৎ ও জগৎ-জীবন আত্মায় এক হইয়া যায়।

যোগীরা বলেন,—লয়যোগ দ্বারা এই কার্য্য অতি সুন্দরভাবে সুসিদ্ধ হইয়া থাকে। ইহাতে আসন, মুদ্রা, প্রাণায়াম প্রভৃতি উৎকট সাধনার আবশ্যকতা নাই। যে প্রকারে এই যোগের সাধন হয়, তাহা সম্পূর্ণ বিজ্ঞান ও দর্শনের উপরে সংস্থাপিত। ইহা গৃহীর পক্ষে সহজ-সাধ্য এবং মোক্ষ ও ঐশ্বর্য্যের জনক। ইহা দ্বারা জীবের দুঃখ বিদূরিত হয় ও নিত্যানন্দ লাভ হইয়া থাকে।

দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ।

লয়যোগের প্রথম সাধক ও সাধনা।

শিষ্য। এই লয়যোগ প্রথমে কোন্ যোগীর দ্বারা আবিষ্কৃত ও অনুষ্ঠিত হইয়াছিল, এবং ইহার সাধন-প্রণালীই বা কি প্রকার, তাহা বলিয়া অনুগৃহীত করুন।

গুরু। শাস্ত্রানুসন্ধানে এ সম্বন্ধে যাহা অবগত হইতে পারা যায়, তাহা বলিতেছি,—শোন।

কৃষ্ণদ্বৈপায়নাদ্যৈস্তু সাধিতো লয়সংজ্ঞিতঃ।
নবস্বেব হি চক্রেষু লয়ং কৃত্বা মহাত্মভিঃ॥

কৃষ্ণদ্বৈপায়ন অর্থাৎ বেদব্যাস প্রভৃতি কয়েকজন মহর্ষি লয়যোগের প্রথম সাধক। তাঁহারা শরীরস্থ নবচক্রে চিত্তলয় করিয়া মোক্ষ ও ঐশ্বর্য্য লাভ করিয়াছিলেন, এই নিমিত্ত উহা লয়যোগ নামে বিখ্যাত হইয়াছে।

এই লয়যোগের উদ্দেশ্য, শক্তিদ্বয় পরিচালনপূর্ব্বক মধ্যশক্তি নামক শক্তিবিশেষকে উদ্বোধিত করা। উল্লিখিত মহাত্মগণ বলেন,—প্রত্যেক মানবদেহে তিন প্রকার শক্তি আছে। একটির নাম ঊর্দ্ধশক্তি, আর একটির নাম অধঃশক্তি এবং অন্যটির নাম মধ্যশক্তি।

ঊর্দ্ধশক্তিনিপাতেন হ্যধঃশক্তেনিকুঞ্চনাৎ।
মধ্যশক্তিপ্রবোধেন জায়তে পরমং সুখম্॥

ঊর্দ্ধশক্তির নিপাতন দ্বারা, অধঃশক্তির সংযোগে মধ্যশক্তিকে প্রবুদ্ধ বা উদ্বুদ্ধ করিতে পারিলে সাত্ত্বিকপ্রবাহের অর্থাৎ সাত্ত্বিক আনন্দের প্রাচুর্য্য উপলব্ধি হইবে। যোগিগণ সেই আনন্দে সমাহিত হইয়া ঐশ্বর্য্য ও মোক্ষ লাভ করিয়া থাকেন।

এই লয়যোগে আসন ও প্রাণায়াম প্রভৃতি কয়েকটি উৎকট অঙ্গ অভ্যস্ত না করিলেও হয়।

তৃতীয় পরিচ্ছেদ।

শক্তিত্রয়ের বিবরণ।

শিষ্য। আপনি যে ঊর্দ্ধশক্তি, অধঃশক্তি ও মধ্যশক্তির কথা বলিলেন, উহা কি? এবং এ কথাও বলিয়াছেন যে, প্রত্যেক মানবে

ঐ ত্রিশক্তি বিদ্যমান আছে। আমাকে উহাদের বিশেষ বিবরণ বলিয়া অনুগৃহীত করুন।

গুরু। এই তিন শক্তিদ্বারা মানুষ ইতর জীব হইতে শ্রেষ্ঠ। এই তিন শক্তিদ্বারা মানুষ মানুষ পদবাচ্য। এই তিনশক্তি যথাক্রমে চিন্তা, কর্ম্ম ও ভক্তিনামে আখ্যাত। পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণও এ কথা স্বীকার করেন যে, মনুষ্যজীবনে যাহা কিছু আছে, তাহা তিন শ্রেণীতে বিভক্ত, যথা—Thought, Action and Feeling. এই তিনকেই ঈশ্বরমুখ করা যাইতে পারে;—তিনই ঈশ্বরার্পিত হইলে ঈশ্বরসমীপে লইয়া যাইতে পারে। Thought ঈশ্বরমুখ হইলে জ্ঞানযোগ, Action ঈশ্বরমুখ হইলে কর্ম্মযোগ; Feeling ঈশ্বরমুখ হইলে ভক্তিযোগ।

লয়যোগের উদ্দেশ্য, ঊর্দ্ধ বা প্রথমশক্তি Thought বা চিন্তার নিপাতন এবং অধঃশক্তি বা ভক্তির সংযোগে মধ্যশক্তি বা কর্ম্মযোগের সাধনায় মানুষের সাত্ত্বিকানন্দ উপস্থিত হয়।

শিষ্য। ঊর্দ্ধশক্তি বা জ্ঞানের নিপাতন কিপ্রকার, বুঝিতে পারিলাম না।

গুরু। উত্তরগীতায় একটি শ্লোক আছে,—

উল্কাহস্তো যথা কশ্চিদ্ দ্রব্যমালোক্য তাং ত্যজেৎ।
জ্ঞানেন জ্ঞেয়মালোক্য জ্ঞানং পশ্চাৎ পরিত্যজেৎ॥
যথামৃতেন তৃপ্তস্য পয়সা কিং প্রয়োজনম্।
এবং তৎ পরমং জ্ঞাত্বা বেদে নাস্তি প্রয়োজনম্॥

ইহাদ্বারা বুঝিতে পারা যায়, মানুষের প্রথমে জ্ঞানযোগ সাধনার প্রয়োজন। জ্ঞানালোকে জ্ঞেয় দেখিয়া লইয়া তৎপরে জ্ঞানকে পরিত্যাগ করিবে, এস্থলেও তাহাই বলা হইয়াছে। জ্ঞানযোগের সাধনা করিয়া, জ্ঞেয়পদার্থে দৃঢ়তা লাভ করিয়া, জ্ঞানের নিপাতন

করিবে, এবং ভক্তির সহিত কর্ম্মশক্তিকে প্রবোধিত করিয়া মনকে লয় করিবে।

শিষ্য। এক্ষণে তবে আমাদিগকে জ্ঞানযোগ, ভক্তিযোগ ও কর্ম্ম-যোগের আলোচনা করিতে হইবে?

গুরু। হাঁ।

চতুর্থ পরিচ্ছেদ।

জ্ঞানযোগ।

শিষ্য। তবে এক্ষণে জ্ঞানযোগের কথা বলুন?

গুরু। যাহাদ্বারা জগৎ কি, আমি কি, কোথা হইতে আসিয়াছি, কোথায় যাইব, স্ত্রী-পুত্রাদির সহিত সম্বন্ধ কি, এই সকলের সত্যজ্ঞান এবং সেই সত্যজ্ঞান দ্বারা যথার্থ তত্ত্বের অনুসন্ধান করা যাইবে, তাহাই জ্ঞানযোগ। আমরা অজ্ঞানান্ধকারে পড়িয়া, অসত্যে সত্য জ্ঞান করিয়া প্রকৃত বর্ত্ম পরিত্যাগ করিয়া বিপথে ঘুরিয়া মরিতেছি,—যে যোগের দ্বারা প্রকৃত পথ চিনিতে পারি, তাহাই জ্ঞানযোগ।

যাহাদ্বারা আমরা রজ্জুকে সর্প জ্ঞান করিতেছি, তাহাকে প্রকৃত ভাবে চিনিতে পারা,—আর যাহাকে ভালবাসিলে হৃদয় পরিতৃপ্ত হইবে, আত্মা অমর হইবে,—ত্রিতাপ দূরে যাইবে, তাহাকে না চিনিয়া ভুলিয়া থাকা, ইহাই জাগতীয় জীবের স্বভাব। জ্ঞানযোগদ্বারা সেই ভ্রান্তি বিনাশ হয়, সত্য প্রকাশ পায়। জ্ঞানযোগ মধুর গম্ভীর স্বরে বলিতেছেন,—

একং জ্ঞানং নিত্যমাদ্যন্তশূন্যং
নান্যৎ কিঞ্চিদ্বর্ত্ততে বস্তু সত্যম্।

যদ্ভেদোঽস্মিন্নিন্দ্রিয়োপাধিনা বৈ
জ্ঞানস্যায়ং ভাসতে নান্যথৈব॥

কেবলমাত্র ব্রহ্মই নিত্য ও সত্য,—তিনি অনাদি ও অনন্ত। সেই ব্রহ্ম ভিন্ন অন্য কোন পদার্থই সত্য নহে। কিন্তু মায়া-বিজৃম্ভিত ইন্দ্রিয় দ্বারা এই জগতে (বৃক্ষ-লতা, নর নারী প্রভৃতি) বহুবিধ ভেদ-দৃষ্টি হইতেছে।

জলপূর্ণেষসংখ্যেয শরাবেষু যথা ভবেৎ।
একস্য ভাত্যসংখ্যত্বং তদ্ভেদোঽত্র ন দৃশ্যতে॥
উপাধিষু শরাবেষু যা সংখ্যা বর্ত্ততে পরম্।
সা সংখ্যা ভবতি যথা রবৌ চাত্মনি সা তথা॥

বহুসংখ্য বারিপূর্ণ শরাবে যেমন এক সূর্য্য প্রতিবিম্বিত হইয়া অনেকসংখ্য বলিয়া লক্ষিত ও অনুভূত হয়েন, এক আত্মাও তদ্রূপ মায়াবচ্ছিন্ন হইয়া অনেকসংখ্য বলিয়া নিরীক্ষিত হইতেছেন। বস্তুতঃ ভাস্করের ন্যায় আত্মারও ভেদ নাই। যেমন এক দিবাকর বহুসংখ্য শরাবরূপ উপাধিতে অনুপ্রবিষ্ট হইয়া উপাধির সংখ্যা অনুসারে অনেকসংখ্যবৎ প্রতীয়মান হইয়া থাকেন, আত্মাও তদ্রূপ বহু উপাধিতে অনুপ্রবিষ্ট হইয়া উপাধির সংখ্যানুসারেই অনেক বলিয়া প্রতীয়মান হইতেছেন।

যথৈকঃ কল্পকঃ স্বপ্নে নানাবিধতয়েষ্যতে।
জাগরেঽপি তথাপ্যেকস্তথৈব বহুধা জগৎ॥

যেমন স্বপ্নাবস্থায় একজন লোকই আপনাকে বহু ব্যক্তিরূপে কল্পনা করিতেছে, তদ্রূপ জাগ্রৎ-অবস্থাতেও একমাত্র আত্মাই অনেকবিধ জগৎ কল্পনা করিয়া লইতেছেন।

সর্পবুদ্ধির্যথা রজ্জৌ শুক্তৌ বা রজতভ্রমঃ।
তদ্বদেবমিদং বিশ্বং বিবৃতং পরমাত্মনি॥
রজ্জুজ্ঞানাদ্‌যথা সর্পো মিথ্যারূপো নিবর্ত্ততে।
আত্মজ্ঞানাত্তথা যাতি মিথ্যাভূতমিদং জগৎ॥

যে প্রকার রজ্জুতে সর্পভ্রম ও শুক্তিতে রৌপ্যভ্রম হয়, পরমাত্মাতেও তেমনি ভ্রান্তিজ্ঞানে এই বিশ্ব বিতত হইয়াছে। যেখানে রজ্জুতে ভুজঙ্গভ্রম হয়, সেখানে রজ্জুজ্ঞান হইলে যেমন ভ্রান্তি-বিজৃম্ভিত মিথ্যা সর্প অন্তর্হিত হয়, তদ্রূপ আত্মজ্ঞান হইলে ভ্রান্তিমূলক মিথ্যাভূত এই জগৎও অন্তর্হিত হইয়া যায়।

রৌপ্যভ্রান্তিরিয়ং যাতি শুক্তিজ্ঞানাদ্‌যথা খলু।
জগদ্ভ্রান্তিরিয়ং যাতি চাত্মজ্ঞানাৎ সদা তথা॥

যেখানে শুক্তিতে রৌপ্যভ্রান্তি হয়, তথায় শুক্তিজ্ঞান হইলে যেমন রজতভ্রম তিরোহিত হইয়া যায়, তদ্রূপ আত্মজ্ঞান হইলেই আত্মাতে জগদ্‌ভ্রম বিলুপ্ত হইয়া থাকে।

যথা বংশোরগভ্রান্তির্ভবেদ্ভেকবসাঞ্জনাৎ।
তথা জগদিদং ভ্রান্তিরধ্যাসকল্পনাঞ্জনাৎ॥

যেমন নয়নদ্বয়ে ভেকবসার অঞ্জন দিলে বংশে ভুজঙ্গ ভ্রান্তি হয়, তদ্রূপ অধ্যাসকল্পনারূপ অঞ্জন ধারণ করিলে, আত্মাতে ভ্রমবশতঃ এই জগৎ প্রকাশমান হইয়া থাকে।

আত্মজ্ঞানাদ্‌যথা নাস্তি রজ্জুজ্ঞানাদ্‌ভুজঙ্গমঃ।
তথা দোষবশাৎ শুক্লং পীতং ভবতি নান্যথা।
অজ্ঞানদোষাদাত্মাপি জগদ্ভবতি দুস্ত্যজম্‌॥

রজ্জুজ্ঞান হইলে যেমন ভ্রমমূলক সর্প থাকিতে পারে না, আত্মজ্ঞান হইলেও তদ্রূপ ভ্রান্তিমূলক জগৎ থাকিতে পারে না; যেমন

পিত্তাদি দোষ বশতঃ শ্বেতবর্ণ পদার্থও পীতবর্ণ বলিয়া প্রতীয়মান হয়, অজ্ঞান-দোষ বশতঃ আত্মাও তদ্রূপ জগদ্রূপে প্রতীয়মান হইয়া থাকেন। যাবৎ অজ্ঞান থাকে, তাবৎ এই জগৎভ্রান্তি কোনরূপেই অপগত হয় না।

দোষনাশে যথা শুক্লং গৃহ্যতে রোগিণা স্বয়ম্।
শুদ্ধজ্ঞানাৎ তথাজ্ঞাননাশাদাত্মতয়া ক্রিয়া॥

পিত্তাদি দোষ বিদূরিত হইলে যেমন শ্বেতবর্ণ দ্রব্য শ্বেতবর্ণই লক্ষিত হয়, অজ্ঞাননাশাবসানে শুদ্ধ জ্ঞানের উদয় হইলেও তদ্রূপ আত্মা আত্মস্বরূপে অধিষ্ঠান করেন।

কালত্রয়েঽপি ন যথা রজ্জুঃ সর্পো ভবেদিতি।
তথাত্মা ন ভবেদ্বিশ্বং গুণাতীতো নিরঞ্জনঃ॥

যেমন রজ্জু কখনই ভুজঙ্গরূপে পরিণত হইতে পারে না, গুণাতীত নিরঞ্জন আত্মাও তদ্রূপ কোন কালেও ব্রহ্মাণ্ডরূপে পরিণত হয়েন না।

আগমাপায়িনোঽনিত্যা নাশ্যত্বাদীশ্বরাদয়ঃ।
আত্মবোধেন কেনাপি শাস্ত্রাদেতদ্বিনিশ্চিতম্॥
যথা বাতবশাৎ সিন্ধাবুৎপন্নাঃ ফেন-বুদ্বুদাঃ।
তথাত্মনি সমুদ্ভূতঃ সংসারঃ ক্ষণভঙ্গুরঃ॥
অভেদো ভাসতে নিত্যং বস্তুভেদো ন ভাসতে।
দ্বিধা ত্রিধাদিভেদোঽয়ং ভ্রমত্বে পর্য্যবস্যতি॥

শাস্ত্র-কথিত আত্মতত্ত্বজ্ঞান-বিশেষ দ্বারা স্থির হইয়াছে যে, জন্ম-মরণ-শীল ঈশ্বর অবধি তৃণগুল্ম পর্য্যন্ত নিখিল জগতই নশ্বর ও অনিত্য। যেমন বায়ু-প্রভাবে সাগরে ফেন-বুদ্বুদ প্রভৃতি সঞ্জাত হয়, আত্মাতেও মায়াপ্রভাবে তদ্রূপ এই ক্ষণধ্বংসী সংসার উৎপন্ন হইয়াছে। অখণ্ড বিশুদ্ধ জ্ঞানে অভেদ-ভাবই ভাসমান হয়, দ্রব্য-

ভেদ অবসান হয় না; খণ্ডজ্ঞানে দ্বিধা ত্রিধা ইত্যাদি যে বস্তুভেদ দৃষ্ট হইতেছে, তাহা ভ্রমত্বে পর্য্যবসিত হইয়া থাকে;

যদ্ভূতং যচ্চ ভাব্যং বৈ মূর্ত্তামূর্ত্তং তথৈব চ।
সর্ব্বমেব জগদিদং বিবৃতং পরমাত্মনি॥

যাহা হইয়াছে এবং যাহা হইবে, যাহা মূর্ত্ত এবং যাহা অমূর্ত্ত, তৎসমস্ত স্বরূপ এই জগৎ পরমাত্মার বিবর্ত্তমাত্র, অর্থাৎ ভুজঙ্গ যেরূপ ভ্রান্তিনিবন্ধন রজ্জুর বিবর্ত্ত, এই জগৎও তদ্রূপ অজ্ঞানবশতঃ পরমাত্মার বিবর্ত্ত মাত্র।

কল্পকৈঃ কল্পিতাবিদ্যা মিথ্যা জাতা মৃষাত্মিকা।
এতন্মূলং জগদিদং কথং সত্যং ভবিষ্যতি॥

অবিদ্যা জীবগণ কর্ত্তৃক পরিকল্পিত ও মিথ্যাস্বরূপ;—সুতরাং অবিদ্যা অস্তিত্বহীন। এই জগৎ আবার যখন সেই মিথ্যাভূত অবিদ্যামূলক, তখন ইহা সত্য হইতে পারে না। অসৎ হইতে সতের উদ্ভব সম্ভাবিত নহে।

চৈতন্যাৎ সর্ব্বমুৎপন্নং জগদেতচ্চরাচরম্।
তস্মাৎ সর্ব্বং পরিত্যজ্য চৈতন্যন্তু সমাশ্রয়েৎ॥
ঘটস্যাভ্যন্তরে বাহ্যে যথাকাশং প্রবর্ত্ততে।
তথাত্মাভ্যন্তরে বাহ্যে কার্য্যবর্গেষু নিত্যশঃ॥
অসংলগ্নং যথাকাশং মিথ্যাভূতেষু পঞ্চসু।
অসংলগ্নস্তথা হ্যাত্মা কার্য্যবর্গেষু নান্যথা॥

এই চরাচর জগৎ চৈতন্যের বিবর্ত্ত মাত্র;—অর্থাৎ অবিদ্যাবশতঃ চৈতন্য হইতেই মিথ্যাস্বরূপ এই জগতের উদ্ভব হইয়াছে। এরূপ অবস্থায় মিথ্যাভূত নিখিল জগৎ বিসর্জ্জন করতঃ একমাত্র সত্যস্বরূপ চৈতন্যেরই আশ্রয় গ্রহণ করা বিধেয়। ঘটের অভ্যন্তরে ও বহির্ভাগে

যেমন মহাকাশ সর্ব্বদা বর্ত্তমান আছে, আত্মাও তেমন সৃষ্ট বস্তুসকলের অন্তরে ও বাহিরে সর্ব্বদা অবস্থিতি করিতেছেন। মহাকাশ যেমন মিথ্যাভূত ভূতসকলের অন্তরে ও বহির্ভাগে অবস্থান করিয়াও কিছুতেই সংলগ্ন নহে, আত্মাও তদ্রূপ সৃষ্ট বস্তুসকলের অন্তরে ও বহির্ভাগে সর্ব্বত্র অবস্থিতি করিয়াও কিছুতেই লিপ্ত হইতেছেন না।

ঈশ্বরাদিজগৎ সর্ব্বমাত্মা ব্যাপ্য সমন্ততঃ।
একোঽস্তি সচ্চিদানন্দঃ পূর্ণোঽদ্বৈতবিবর্জ্জিতঃ॥
যস্মাৎ প্রকাশকো নাস্তি স্বপ্রকাশো ভবেত্ততঃ।
স্বপ্রকাশো যতস্তস্মাদাত্মা জ্যোতিঃস্বরূপকঃ॥
পরিচ্ছেদো যতো নাস্তি দেশকালস্বরূপতঃ।
আত্মনঃ সর্ব্বথা তস্মাদাত্মা পূর্ণো ভবেৎ কিল॥
যস্মান্ন বিদ্যতে নান্যো পঞ্চভূতৈর্ম্মৃষাত্মকৈঃ।
আত্মা তস্মাদ্ভবেন্নিত্যঃ তন্নাশো ন ভবেৎ খলু॥
যস্মাত্তদন্যো নাস্তীহ তস্মাদেকোঽস্তি সর্ব্বদা।
যস্মাত্তদন্যো মিথ্যা স্যাদাত্মা সত্যো ভবেত্ততঃ॥

দ্বৈতহীন সচ্চিদানন্দস্বরূপ একমাত্র পূর্ণ আত্মা, ঈশ্বর অবধি তৃণ-গুল্ম পর্য্যন্ত নিখিল বস্তুরই বাহ্যাভ্যন্তরে সর্ব্বথা ব্যাপিয়া অধিষ্ঠান করিতেছেন। আত্মার প্রকাশক নাই;—অতএব আত্মা স্বপ্রকাশ এবং আত্মা স্বপ্রকাশ বশতই জ্যোতিস্বরূপ বা প্রকাশস্বরূপ। দেশ অনুসারে সময়ভেদে আত্মার স্বরূপগত পরিচ্ছেদ (সীমা) নাই, অতএব আত্মা সর্ব্বথা পূর্ণস্বরূপ, তাহাতে অণুমাত্র সংশয় নাই। মিথ্যাভূত পাঞ্চভৌতিক বস্তু যেমন কাল অনুসারে বিনাশপ্রাপ্ত হয়, আত্মার তদ্রূপ লয় নাই, সুতরাং আত্মা নিত্য,—ইহাতে সংশয় নাই। যখন আত্মা ব্যতীত অপর কিছুই নাই, তখন আত্মাকে এক ও

অদ্বিতীয় বলা যায়। আর যখন আত্মা ব্যতীত অন্য সকল পদার্থই মিথ্যা, তখন একমাত্র আত্মাকেই সত্যস্বরূপ বলা হইয়া থাকে।

অবিদ্যাভূতসংসারে দুঃখনাশঃ সুখং যতঃ।
জ্ঞানাদত্যন্তশূন্যং স্যাৎ তস্মাদাত্মা ভবেৎ সুখম্॥

অজ্ঞানমূলক এই সংসারে যখন দুঃখনাশই সুখ বলিয়া কথিত, এবং আত্মজ্ঞান হইতে যখন অত্যন্ত দুঃখশান্তি হইতেছে, তখন আত্মাই যে সুখ-স্বরূপ, তদ্বিষয়ে কিছুই সংশয় নাই।

যস্মান্নাশিতমজ্ঞানং জ্ঞানেন বিশ্বকারণম্।
তস্মাদাত্মা ভবেজ্‌জ্ঞানং জ্ঞানং তস্মাৎ সনাতনম্॥

যখন জ্ঞানদ্বারা সমস্ত ব্রহ্মাণ্ডের কারণ অজ্ঞান বিনাশ প্রাপ্ত হইতেছে, তখন আত্মাই জ্ঞানস্বরূপ এবং নিত্য বস্তু।

কালতো বিবিধং বিশ্বং যদা চৈব ভবেদিদম্।
তদেকোঽস্তি স এবাত্মা কল্পনাপথবর্জ্জিতঃ॥

এই অখিল ব্রহ্মাণ্ড যখন কালসহকারে নানাপ্রকার রূপধারণ করিতেছে, তখন কল্পনাপথের অতীত, একমাত্র আত্মাই নির্ব্বিকার, তাহাতে সন্দেহ নাই।

ন খং বায়ুর্ন চাগ্নিশ্চ ন জলং পৃথিবী ন চ।
নৈতৎ কার্য্যং নেশ্বরাদি পূর্ণৈকাত্মা ভবেৎ কিল॥

আত্মা যখন শূন্য নহেন, অনিল নহেন, তেজ নহেন, পৃথিবী নহেন, পাঞ্চভৌতিক বস্তু নহেন, অথবা ঈশ্বর অবধি তৃণ-গুল্ম পর্য্যন্ত নশ্বর-পরিচ্ছিন্ন কোন বস্তুই নহেন, তখন তিনি যে পূর্ণস্বরূপ ও অদ্বিতীয়, তাহাতেও সন্দেহমাত্র নাই।

বাহ্যানি সর্ব্বভূতানি বিনাশং যান্তি কালতঃ।
যতো বাচো নিবর্ত্তন্তে আত্মা দ্বৈতবিবর্জ্জিতঃ॥

ইন্দ্রিয়-গ্রাহ্য বাহ্যদ্রব্য সকলই কালক্রমে ধ্বংস প্রাপ্ত হয়, কিন্তু বাক্যের অগোচর একমাত্র অদ্বিতীয় আত্মাই অবিনশ্বর।

আত্মানমাত্মনা যোগী পশ্যত্যাত্মনি নিশ্চিতম্।
সর্ব্বসঙ্কল্পসন্ন্যাসী ত্যক্তমিথ্যাভবগ্রহঃ॥
আত্মনাত্মনি চাত্মানং দৃষ্ট্বানন্তং সুখাত্মকম্।
বিস্মৃত্য বিশ্বং রমতে সমাধেস্তীব্রতস্তথা॥

যিনি মিথ্যাভূত সংসার এবং নিখিল সংকল্প ও বাসনা বিসর্জ্জন করতঃ আপনাকে (জীবাত্মাকে) পরমাত্মার সহিত সংযুক্ত করেন, সেই যোগী আপনাতে আপনাকে দেখিতে পান। তাদৃশ যোগী কঠোর সমাধি-প্রভাবে বিশ্বসংসার বিস্মৃত হইয়া অনন্তসুখাত্মক আত্মার সাক্ষাৎ প্রাপ্ত হইয়া আপনাতে আপনি ক্রীড়া করিতে থাকেন।

মায়ৈব বিশ্বজননী নান্যা তত্ত্বধিয়া পরা।
যদা নাশং সমায়াতি বিশ্বং নাস্তি তদা খলু॥

মায়া হইতেই এই মিথ্যাভূত জগৎ সমুৎপন্ন হইয়াছে,—মায়াই এই বিশ্বজগতের জননী, তিনি ব্যতীত আর কিছুই নাই। সুতরাং আত্মজ্ঞান দ্বারা যখন মায়া বিলুপ্ত হয়, তখন যোগীর পক্ষে এই মিথ্যাভূত জগৎপ্রপঞ্চ কিছুই থাকে না।

হেয়ং সর্ব্বমিদং যস্য মায়াবিলসিতং যতঃ।
ততো ন প্রীতিবিষয়স্তনুবিত্তসুখাত্মকঃ॥

যোগীর পক্ষে এই দৃশ্যমান নিখিল বস্তুই হেয়;—কেন না, এতৎসমস্তই মায়া-বিলসিত মাত্র। এই হেতু দেহ, ধন ইত্যাদি লৌকিক সুখাত্মক দ্রব্য সকল কখনই যোগীর সন্তোষকর হইতে পারেনা।

অরিমিত্রমুদাসীনং ত্রিবিধং স্যাদিদং জগৎ।
ব্যবহারেষু নিয়তং দৃশ্যতে নান্যথা পুনঃ॥

এই জগৎপ্রপঞ্চ শত্রু, মিত্র, ও উদাসীন এই ত্রিবিধ ভাবাপন্ন। ব্যবহার দ্বারা নিখিল দ্রব্যেই ত্রিবিধ ভাব লক্ষিত হইয়া থাকে, কদাচ ইহার অন্যথা হয় না।

ভাবার্থ এই যে,—"যে দ্রব্য সুখকর, তাহাই প্রিয়; যে দ্রব্য দুঃখকর, তাহাই অপ্রিয়; আর যে দ্রব্য সুখকরও নহে, দুঃখপ্রদও নহে, তাহাই উদাসীন। প্রত্যেক দ্রব্যই এক ব্যক্তির পক্ষে সুখপ্রদ, অপর ব্যক্তির পক্ষে দুঃখকর ও কাহারও পক্ষে উদাসীন। যেমন এক বিজয়ী নরপতি নিজ সৈন্যের পক্ষে সুখপ্রদ, শত্রুসৈন্যের পক্ষে দুঃখপ্রদ ও অপরাপর লোকের পক্ষে উদাসীন, এই ত্রিবিধ ভাব ধারণ করে। যেরূপ এক সুন্দরী যুবতী রমণী তাহার প্রণয়ীর পক্ষে সুখপ্রদ, সপত্নীগণের পক্ষে দুঃখকর এবং অন্য রমণীগণের পক্ষে উদাসীন। এই প্রকার জগতের সমস্ত পদার্থই ব্যক্তি বিশেষের পক্ষে সুখকর, ব্যক্তিবিশেষের পক্ষে দুঃখপ্রদ এবং ব্যক্তিবিশেষের পক্ষে উদাসীন ভাব অবলম্বন করে।"

প্রিয়াপ্রিয়াদিভাবস্তু বস্তুষু নিয়তস্ফুটম্।
আত্মোপাধিবশাদেবং ভবেৎ পুত্রোঽপি নান্যথা॥
মায়াবিলসিতং বিশ্বং জ্ঞাত্বৈব শ্রুতিযুক্তিতঃ।
অধ্যারোপাপবাদাভ্যাং লয়ং কুর্ব্বন্তি যোগিনঃ॥

প্রিয়, অপ্রিয় ও উদাসীন এই ত্রিবিধ ভাব নিখিল দ্রব্যেই সর্ব্বদা অবস্থান করিতেছে। এমন কি আত্মস্বরূপ পুত্রও উপাধিভেদে উক্ত ত্রিবিধভাব ধারণ করে, ইহার অন্যথা হয় না। যাঁহারা যোগী, তাঁহারা শ্রুতিযুক্তি-অনুসারে অধ্যারোপ ও অপবাদ দ্বারা এই জগৎ-প্রপঞ্চ মিথ্যা ও মায়া-কল্পিত মাত্র জ্ঞানে পরমাত্মাতে স্বীয় জীবাত্মার লয় করেন।

লয়যোগের ইহাই ঊর্দ্ধশক্তি। এই শক্তিসাধনায় বা জ্ঞানযোগের সাধনায় মানুষ আত্মতত্ত্ববিষয়ে জ্ঞানী হইয়া উঠেন। তাঁহার সংসার-বাসনা বিনিবৃত্তি হয়। অহঙ্কার নাশ হয়। তিনি তখন আপনাকে আপনি চিনিতে পারেন। জ্ঞানের দ্বারা ঐরূপ অবস্থা ঘটিলেই মধ্য-শক্তি আপনিই প্রবুদ্ধ হয়। শাস্ত্র বলেন,—

কর্ম্মজন্যমিদং বিশ্বং মত্বা কর্ম্মাণি বেদতঃ।
নিখিলোপাধিবিজিতো যদা ভবতি পূরুষঃ!
তদা বিজয়তেঽখণ্ডজ্ঞানরূপী নিরঞ্জনঃ॥

কর্ম্ম হইতে সংসার। অতএব কর্ম্ম কি, তাহা বেদ হইতে অবগত হইয়া মানব যৎকালে সমস্ত উপাধি জয় করেন, তখনই তিনি অখণ্ড জ্ঞান স্বরূপ নিরঞ্জন ব্রহ্মরূপে শোভমান হয়েন।

ইহাই লয়যোগের সাধনা। মধ্যশক্তি কর্ম্ম। অতএব কর্ম্মযোগ বলিবার সময় একবার আলোচনা করা যাইবে। আগে ভক্তিযোগের কথা বলিতে হইবে, কারণ অধঃশক্তি ভক্তি। তাহাকে মধ্যশক্তির সহিত সংযুক্ত করিয়া লইয়া কার্য্য করিতে হইবে।

পঞ্চম পরিচ্ছেদ।

অবিদ্যা ও মায়া।

শিষ্য। ভক্তিযোগের কথা উঠিবার পূর্ব্বে আরও কয়েকটি কথা জানিবার আছে।

গুরু। কি?

শিষ্য। আপনি যে মায়ার কথা বলিলেন, সেই মায়ার স্বরূপ কি, তাহা দয়া করিয়া বলুন। মায়াটা বুঝা বড়ই প্রয়োজন।

গুরু। হাঁ,—মায়া বুঝিতে হইলে আরও একটু পশ্চাৎ হঠিয়া সংসার কাহাকে বলে, তাহাও জানিতে হইবে। একথা আমি পূর্ব্বে আর একবার বলিয়াছি। * বর্ত্তমান প্রসঙ্গাধীন তাহারই পুনরুল্লেখ করিব।

"স্বাদৃষ্টোপনিবদ্ধঃ শরীরপরিগ্রহঃ সংসারঃ।"

অর্থাৎ স্বীয় অদৃষ্ট-জনিত যে শরীরধারণ, তাহারই নাম সংসার।—দুঃখ বলিলে যাহা বুঝা যায়, সংসার বলিলেও তাহাকেই বুঝাইবে। শোক বা মানসিক তাপ, মোহ বা অবিবেক এবং সেই শোক-মোহের বিবিধ অবান্তর-ভেদই ঐ সংসার-দুঃখের বীজস্বরূপ। অহঙ্কারই ঐ বীজভূত দোষের নিদান। আমরা যে অভিমানের বশীভূত হইয়া "আমি আমি" "আমার আমার" করি,—তাহারই নাম অহঙ্কার। অবিদ্যা হইতেই এই অহঙ্কারের উৎপত্তি। আমার স্ত্রী, আমার পুত্র, আমার গুরু, আমার বিষয়-সম্পত্তি প্রভৃতি ইত্যাকার যে জ্ঞান, তাহাই অহঙ্কার. অহঙ্কার যে কি বস্তু, তাহাই পবিত্র গীতাশাস্ত্রের প্রথমাধ্যায়ের অষ্টাবিংশতি শ্লোক হইতে দ্বিতীয়াধ্যায়ের দশম শ্লোক পর্য্যন্ত প্রদর্শিত হইয়াছে। অর্জ্জুন সাধক এবং পরম ভক্ত হইলেও অহঙ্কার-বিনির্ম্মুক্ত নহেন, কাজেই তিনি পূজার্হ গুরু দ্রোণাচার্য্য, স্নেহভাজন গুরুপুত্র অশ্বত্থামা, দুর্য্যোধনাদি জ্ঞাতিবর্গ, সম্বন্ধী অর্থাৎ শ্বশুর ও শ্যালক দ্রুপদ ও ধৃষ্টদ্যুম্ন প্রভৃতি বান্ধববর্গ অর্থাৎ পিতৃ-পিতামহ প্রভৃতি পরম্পরাক্রমে প্রণয়ভাজন রাজগণ, এই সকলের

* যোগ ও সাধনরহস্য।

প্রতি—"ইহাঁরা আমার, এবং আমি ইহাদের" এইরূপ ভ্রান্তি-বশতঃ স্নেহপ্রাবল্যে ও বিচ্ছেদভয়ে আকুল হইয়া হৃদয়ের অপরিসীম শোক-মোহসূচক কাতরতা প্রকাশ করিয়াছিলেন। ইহাতে অহঙ্কার কি, তাহাই দেখান হইয়াছে। ফলতঃ "আমি—আমার" ইত্যাদি যে ভ্রান্তিজ্ঞান তাহাই অহঙ্কার নামে অভিহিত হয়।

শিষ্য। অবিদ্যা হইতে অহঙ্কারের উৎপত্তি কহিয়াছেন,—অবিদ্যাত মায়া?

গুরু। হাঁ,—মায়া ও অবিদ্যা এক বটে, কিন্তু কিঞ্চিৎ প্রভেদ আছে।

চিদানন্দময়-ব্রহ্ম-প্রতিবিম্ব-সমন্বিতা।
তমোরজঃসত্ত্বগুণা প্রকৃতির্দ্বিবিধা চ সা।
সত্ত্বশুদ্ধ্যবিশুদ্ধিভ্যাং মায়া-বিদ্যে চ তে মতে॥

—পঞ্চদশী।

চিদানন্দময় ব্রহ্মের প্রতিবিম্ব সংযুক্ত সত্ত্ব, রজঃ ও তমঃ এই তিন গুণের সাম্যাবস্থারূপ প্রকৃতি সত্ত্বগুণের শুদ্ধির তারতম্যে "মায়া" এবং "অবিদ্যা" এই দুই প্রকার অবস্থা প্রাপ্ত হয়। সত্ত্বগুণ যখন তমঃ ও রজঃ এই দুই গুণদ্বারা কলুষিত হয়, তখন তাহাকে সত্ত্বগুণের শুদ্ধি বা শুদ্ধসত্ত্বপ্রধান বলে; এবং যখন সত্ত্বগুণ তমঃ ও রজঃ এই দুই গুণদ্বারা কলুষিত হয়, তখন তাহাকে সত্ত্বগুণের অবিশুদ্ধি বা মলিনসত্ত্বপ্রধান বলে। ইহাতেই বুঝা যাইতেছে,—ব্যষ্টিভূত মলিন-সত্ত্বপ্রধান অজ্ঞানই অবিদ্যা এবং সমষ্টিভূত শুদ্ধসত্ত্বপ্রধান অজ্ঞানই মায়া। অবিদ্যা বা মায়াপদার্থ দুই-ই এক—কেবল মাত্র প্রভেদ ব্যষ্টি ও সমষ্টি।

যেমন ব্যষ্টিভূত বৃক্ষসমূহের সমষ্টিকে বন বলিয়া নির্দ্দেশ করা যায়, সেইরূপ ব্যষ্টিভূত অবিদ্যা বা অজ্ঞানের সমষ্টিকে মায়া বলিয়া নির্দ্দেশ

করিতে কোনরূপ আপত্তি হইতে পারে না। আর যেমন বন, বৃক্ষ হইতে কোনরূপ অতিরিক্ত পদার্থ নহে, সেইরূপ মায়াও অবিদ্যা বা অজ্ঞান হইতে কোনরূপ অতিরিক্ত পদার্থ নহে।

প্রকৃতি, মায়া, অবিদ্যা ও অজ্ঞান, এই চতুষ্টয়ই সাধারণতঃ একার্থবাচক।

শিষ্য। আরও এক বিপদ—কথাগুলা বড়ই জটিল। অজ্ঞানেরই বা স্বরূপ কি? যাহা জ্ঞানের অতীত, তাহাকেইত অজ্ঞান বলে? তাহা হইলে, অজ্ঞানের জ্ঞান কোথা হইতে আসে?

গুরু। প্রশ্নটি সমীচীন বটে,—ভাল, আগে এই কথাটাই শোন।

> অজ্ঞানন্তু সদসদ্ভ্যামনির্ব্বচনীয়ং, ত্রিগুণাত্মকং,
> জ্ঞানবিরোধি, ভাবরূপং, যৎকিঞ্চিৎ ইতি বদন্তি।
>
> —বেদান্তসার।

অজ্ঞান, সৎ এবং অসৎ হইতে ভিন্ন, অনির্ব্বচনীয় সত্ত্ব, রজঃ ও তমঃ এই ত্রিগুণাত্মক, জ্ঞানবিরোধি, ভাবরূপ, যাহা কিছু বলিয়া অভিহিত হয়।

তাৎপর্য্য এই যে,—জুজু, অশ্বডিম্ব, আকাশকুসুম প্রভৃতি কতকগুলি কথা লোক-প্রচলিত থাকিলেও যেমন তাহাদিগের অস্তিত্ব কখনও উপলব্ধি করিতে পারা যায় না; অতএব তাহাকে "অসৎ" নাই বলিয়া নিরূপণ করিতে হয়। অসৎ পদার্থও কখন কারণরূপে প্রমাণিত হইতে পারে না, অথবা অবিদ্যা বা অজ্ঞানই জগতের আদি কারণ; অতএব তাহাকে "সৎ" আছে বলিয়া নিরূপণ করিতে হয়। পরস্পর বিরোধী এই দুই কারণে অর্থাৎ সৎ এবং অসৎ হইতে ভিন্ন অনির্ব্বচনীয় স্বরূপ।

শিষ্য। যাহা অনির্ব্বচনীয়, তাহাত সর্ব্বতোভাবে জ্ঞান-বিষয়ীভূত হইতে পারে না।

গুরু। সেই জন্যই অজ্ঞানের আর একটি বিশেষণ * প্রদত্ত হইয়াছে,—ত্রিগুণাত্মক; "অজামেকাং লোহিত-শুক্ল-কৃষ্ণাং" ইত্যাদি প্রভৃতিতেও অজ্ঞান বা অবিদ্যা ত্রিগুণাত্মক বলিয়া বর্ণিত হইয়াছে। †

শিষ্য। জ্ঞানের অভাব অজ্ঞান,—ইহাই সমীচীন অর্থ বলিয়া এখনও আমার ধারণা যায় না।

গুরু। প্রাগুক্ত শ্লোকে তোমার সে ধারণা বিনষ্ট হয় নাই-কি? অজ্ঞানের আর একটি বিশেষণ 'ভাবরূপ' বলা হইয়াছে। অর্থাৎ 'আমি অজ্ঞ' ইত্যাদিরূপ অনুভব মানুষের হয়। তবেই দেখ,—অজ্ঞানকে অভাবরূপ বলিতে পারা যায় না। আরও অজ্ঞান ত্রিগুণাত্মক ভাবরূপ হইলেও তাহাকে ঘটপটাদির ন্যায় অঙ্গুলি নির্দ্দেশপূর্ব্বক দেখান যায় না, সেই কারণ অজ্ঞানের শেষ বিশেষণ "যৎকিঞ্চিৎ" অর্থাৎ যাহা কিছু। সে যে কি পদার্থ, তাহার কিছুই ঠিক নাই। ঠিক করাও দুরূহ ব্যাপার।

শিষ্য। সাঙ্খ্যের যে প্রকৃতি-পুরুষ বিশ্বের বিকাশ,- সেই প্রকৃতিই কি এই অজ্ঞান বা প্রকৃতি?

গুরু। হাঁ,—তাহাই। ব্রহ্মবৈবর্ত্তপুরাণে প্রকৃতির এইরূপ বর্ণনা আছে; যথা;—

প্রকৃতি—প্রকৃষ্ট-বাচক:। প্রশ্চ কৃতিশ্চ সৃষ্টিবাচক:। সৃষ্টৌ প্রকৃষ্টা

---

* বিশেষ্য—জাতিগুণক্রিয়া দ্বারা যস্য বিশেষঃ কথ্যতে তৎ বিশেষ্যম্।
বিশেষণ—যেন বিশেষঃ কথ্যতে তৎ বিশেষণম্।

† দৈবী হ্যেষা গুণময়ী মম মায়া দুরত্যয়া।
মামেব যে প্রপদ্যন্তে মায়ামেতাং তরন্তি তে॥

যা দেবী প্রকৃতিঃ সা প্রকীর্ত্তিতা ॥ গুণে প্রকৃষ্টে সত্ত্বে চ প্রশব্দো বর্ত্ততে শ্রুতৌ। মধ্যমে রজসি কৃশ্চ তিশব্দস্তামসঃ স্মৃতঃ ॥ ত্রিগুণাত্ম-স্বরূপা যা সর্ব্বশক্তি-সমন্বিতা। প্রধানা সৃষ্টিকরণে প্রকৃতিস্তেন কথ্যতে। প্রথমে বর্ত্ততে প্রশ্চ কৃতিশ্চ সৃষ্টিবাচকঃ। সৃষ্টেরাদ্যা চ যা দেবী প্রকৃতিঃ সা প্রকীর্ত্তিতা ॥—ব্রহ্মবৈবর্ত্তপুরাণ।

এক্ষণে তুমি বোধ হয়, বুঝিতে পারিয়াছ যে, প্রকৃতি, মায়া, অবিদ্যা এবং অজ্ঞান, এই চতুষ্টয়ই সাধারণতঃ একার্থপ্রতিপাদক।

অবিদ্যা অজ্ঞানের "আশ্রয়" জীব, এবং "বিষয়" ব্রহ্ম। যাহার অজ্ঞান, সেই অজ্ঞানের "আশ্রয়"। যে বিষয়ে অজ্ঞান, সেই বিষয়ই অজ্ঞানের "বিষয়"।

শিষ্য। অজ্ঞান কাহার?

গুরু। অজ্ঞান জীবের। তবেই বুঝ,—জীবই অজ্ঞানের আশ্রয়।

শিষ্য। জীবের অজ্ঞান কি বিষয়ে?

গুরু। ব্রহ্মবিষয়ে। অতএব ব্রহ্মই অজ্ঞানের বিষয়। একটা দৃষ্টান্ত লইয়া বুঝিবার চেষ্টা করা যাউক। আমি বলিলাম,—আমি যদুকে জানি না—এখন, "জানিনা" আমিই,—অতএব "জানিবার" আশ্রয়ও আমি। "আমি যদুকে জানিনা"—অর্থাৎ যদুবিষয়কই আমার অজ্ঞান,—অতএব "জানি না" বা অজ্ঞানের বিষয় যদুই হইল।

জীবাশ্রয়া ব্রহ্মপদা হ্যবিদ্যা তত্ত্ববিন্মতা।

—বেদান্তমুক্তাবলী।

ঋতেঽর্থং যৎ প্রতীয়েত ন প্রতীয়েত চাত্মনি।
তদ্বিদ্যাদাত্মনো মায়াং যথাভাবো যথা তমঃ॥

শ্রীমদ্ভাগবত।২।৯।৩৩॥

ভগবান কহিলেন,—হে ব্রহ্মণ্! অর্থ—অর্থাৎ পরমার্থভূত যে আমি, সেই আমি ভিন্ন যাহার প্রতীতি হয়, অর্থাৎ আমার প্রতীতি (স্ফুরণ) হইলে, আর যাহার প্রতীতী হয় না বলিয়া আমার বাহিরে যাহার প্রতীতি হয়, এবং যাহা আপনা আপনি প্রতীতি-বিষয়ীভূত হয় না, অর্থাৎ আমার আশ্রয় ব্যতিরেকে যাহার স্বতঃপ্রতীতি নাই, এইরূপ লক্ষণাক্রান্ত বস্তুকে আমার মায়াশক্তি বলিয়া জানিও।

এই মায়াকে আবার দুই প্রকার শ্রেণীতে বিভেদ করা হইয়াছে,—প্রথম জীবমায়া বা অবিদ্যা,—এবং দ্বিতীয় গুণমায়া বা প্রকৃতি। জীবমায়া আভাসের মত। যেমন কোন জ্যোতির্ব্বিম্ব পদার্থের (যেমন বেলোয়ারি ঝাড়ের কলম দর্পণ প্রভৃতি জ্যোতির্ম্ময় প্রতিবিম্ব-বিশেষ বা আভাস ঐ জ্যোতির্ব্বিম্ব পদার্থ হইতে দূরেই প্রকাশিত হয়, এবং সেই জ্যোতির্ব্বিম্বের প্রতিচ্ছায়াবিশেষ জ্যোতির্ব্বিম্বের বাহিরে প্রকাশিত হইলেও সেই জ্যোতির্ব্বিম্ব ভিন্ন নিজে নিজে তাহার প্রতি-চ্ছায়াবিশেষের) কোন প্রকার একটা স্ফুরণ হয় না—সেই প্রকার জীব, মায়ার ও ব্রহ্মের আভাসরূপে তাঁহার বাহিরে স্ফুরণ হয় বটে, কিন্তু ব্রহ্মের আশ্রয় ব্যতিরেকে তাহার স্বতঃস্ফুরণ নাই। আর যেমন কোন বৃহৎ দর্পণাদি জ্যোতির্ব্বিম্ব পদার্থে প্রখর দিনকরকর নিপতিত হইলে তাহার তেজোময় আভাস বা প্রতিবিম্ব বিশেষ নিজ চাকচিক্য-ছটায় তৎসন্নিহিত জনগণের নয়ন-পথ আবৃত করিয়া নিজ অসাধারণ তেজঃপ্রভাবে তাহাদিগের চক্ষুকে ব্যাকুলিত করে এবং তদনন্তর নিজ সমীপে বহুবিধ মিশ্রিতবর্ণের আবির্ভাব করে, এবং কখন কখন সেই মিশ্রিত বর্ণকেই আবার এক একটি পৃথক্ পৃথক্ ভাবে বহুবিধ আকারে পরিণত করে, সেইরূপ এই জীবমায়াও নিজ অঘটন-ঘটনপটীয়সী শক্তিপ্রভাবে জীবগণের জ্ঞানকে আবৃত করে, এবং সত্ত্ব, রজঃ, তমঃ এই

তিন গুণের সাম্যাবস্থাস্বরূপা গুণমায়া নাম্নী জড়া প্রকৃতিকে প্রকাশিত করে; এবং কখন কখন সেই সত্ত্ব-আদি গুণকে পৃথক্ পৃথক্ করিয়া বহুবিধ আকারে পরিণত করে। গুণমায়া তমঃস্বরূপা অর্থাৎ উক্ত জ্যোতির্ব্বিম্ব পদার্থের তেজোময় আভাসে চক্ষু ঝলসিত হইলে যে অন্ধকারের ন্যায় বর্ণ-সাকল্য (পীত লোহিতাদি বর্ণের একত্র মিশ্রণ) দেখা যায়, সেই অন্ধকার যেমন তাহার মূল জ্যোতিঃ ব্যতিরেকে প্রকাশিত হইতে পারে না,—সেইরূপ গুণমায়া পরব্রহ্মের আভাসরূপে বাহিরে স্ফূর্ত্তি পাইলেও তাঁহার আশ্রয় ব্যতিরেকে তাহার স্বতঃস্ফুরণ নাই। বিশ্বসৃষ্টির প্রতি জীবমায়া নিমিত্ত কারণ স্বরূপ, এবং গুণমায়া উপাদান কারণ স্বরূপ।

ষষ্ঠ পরিচ্ছেদ।

মানুষের স্বরূপ।

শিষ্য। আর একটা কথা জানিতে চাহিয়াছিলাম,—সে কথাটা এই। জ্ঞানযোগ অর্থে মোটামোটি এই ধরিয়া লওয়া যায় যে, 'আমি' কথাটা মিথ্যা—সবই ব্রহ্ম। জগতে তিনি ব্যতীত আর দ্বিতীয় নাই। অতএব জ্ঞানের দ্বারা ইহা জানিতে হয়।' তারপরে সেই জ্ঞানযোগ নিপাতন করিয়া ভক্তিসংযুক্ত কর্ম্ম করিতে হয়,—তাহা হইলে তাহাই লয়যোগ হইল।

গুরু। ধরিয়া লও, তাহাই।

শিষ্য। যদি তাহাই হয়, তবে কর্ম্ম করিবার প্রয়োজন কি? আমিও যখন ব্রহ্ম,—তখন আমার কাজে কি প্রয়োজন আছে?

গুরু। এই স্থান হইতেই ধর্ম্মজগতের মতভেদ দেখা যায়। দ্বৈতবাদী বলেন,—আত্মা সগুণ অর্থাৎ ভোগ, সুখ, দুঃখ সবই যথার্থতঃ আত্মার ধর্ম্ম, অদ্বৈতবাদী বলেন,-উহা নির্গুণ। কথাটা একটু বিস্তৃতভাবে আলোচনা করিবার প্রয়োজন। আমার নিকটে একটি সুন্দর প্রবন্ধ আছে। ঐ প্রবন্ধপ্রণেতা আমার একজন অতি শ্রদ্ধেয় ব্যক্তি। তিনি যাহা বলিয়াছেন, তাহাতে আমি বিশ্বাস করি, এবং আরও বিশ্বাস করি যে তিনি যাহা লিখিয়াছেন, তাহা শাস্ত্রসম্মত। তোমাকে তাহাই পড়িয়া শুনাইব।

"আমরা প্রথমে দ্বৈতবাদীদের মত,—আত্মা ও উহার গতি সম্বন্ধে তাঁহাদের মত বর্ণনা করিয়া, তারপর যে মত উহা সম্পূর্ণরূপে খণ্ডন করে, তাহা বর্ণন করিব। অবশেষে অদ্বৈতবাদের দ্বারা উভয় মতের সামঞ্জস্য সাধন করিতে চেষ্টা করিব। এই মানবাত্মা শরীর-মন হইতে পৃথক্ বলিয়া এবং আকাশ-প্রাণে গঠিত নয় বলিয়া অমর। কেন? মরত্বের বা বিনশ্বরত্বের অর্থ কি? যাহা বিশ্লিষ্ট হইয়া যায়, তাহাই বিনশ্বর। আর যে দ্রব্য কতকগুলি পদার্থের সংযোগলব্ধ, তাহাই বিশ্লিষ্ট হইবে। কেবল যে পদার্থ অপর পদার্থের সংযোগোৎপন্ন নয়, তাহা কখনও বিশ্লিষ্ট হয় না, সুতরাং তাহার বিনাশ কখন হইতে পারে না। তাহা অবিনাশী। তাহা অনন্তকাল ধরিয়া রহিয়াছে, তাহার কখনও সৃষ্টি হয় নাই। সৃষ্টি কেবল সংযোগমাত্র; শূন্য হইতে সৃষ্টি কেহ কখনও দেখে নাই। সৃষ্টি সম্বন্ধে আমরা কেবল এইমাত্র জানি যে, উহা পূর্ব্ব হইতে অবস্থিত কতকগুলি বস্তুর নূতন নূতন রূপে একত্র মিলনমাত্র। তাহা যদি হইল, তবে এই মানবাত্মা

ভিন্ন ভিন্ন বস্তুর সংযোগোৎপন্ন নয় বলিয়া অবশ্য অনন্তকাল ধরিয়া ছিল, এবং অনন্তকাল ধরিয়া থাকিবে। এই শরীর পাত হইলেও আত্মা থাকিবেন। বেদান্তবাদীদের মতে যখন এই শরীর পতন হয়, তখন তাঁহার ইন্দ্রিয়গণ মনে লয় হয়, মন প্রাণে লয় হয়, প্রাণ আত্মায় প্রবেশ করে, আর তখন সেই মানবাত্মা যেন সূক্ষ্মশরীর বা লিঙ্গ-শরীররূপ বসন পরিধান করিয়া যান। এই সূক্ষ্মশরীরেই মানুষের সমুদায় সংস্কার বাস করে। সংস্কার কি? মন যেন হ্রদের তুল্য, আর আমাদের প্রত্যেক চিন্তা যেন সেই হ্রদে তরঙ্গতুল্য। যেমন হ্রদে তরঙ্গ উঠে আবার পড়ে, পড়িয়া অন্তর্হিত হইয়া যায়, সেইরূপ মনে এই চিন্তাতরঙ্গগুলি ক্রমাগত উঠিতেছে, আবার পড়িতেছে। কিন্তু উহারা একেবারে অন্তর্হিত হয় না। উহারা ক্রমশঃ সূক্ষ্মতর হইয়া যায়, কিন্তু বর্ত্তমান থাকে,—আবশ্যক হইলে আবার উদয় হয়। যে চিন্তাগুলি সূক্ষ্মতর রূপ ধারণ করিয়াছে, তাহারই কতকগুলিকে আবার তরঙ্গাকারে আনয়ন করাকে স্মৃতি বলে। এইরূপ আমরা যাহা কিছু চিন্তা করিয়াছি, যে কোন কার্য্য আমরা করিয়াছি, সবই মনের মধ্যে অবস্থিত আছে। সবগুলিই সূক্ষ্মভাবে অবস্থিতি করে এবং মানুষ মরিলেও এই সংস্কারগুলি তাহার মনে বর্ত্তমান থাকে,—উহারা আবার সূক্ষ্মশরীরের উপর কার্য্য করিয়া থাকে। আত্মা এই সকল সংস্কার এবং সূক্ষ্মশরীররূপ বসন পরিধান করিয়া চলিয়া যান ও এই বিভিন্ন সংস্কাররূপ শক্তির সমবেত ফলই আত্মার গতি নিয়মিত করে। তাঁহাদের মতে আত্মার ত্রিবিধ গতি হইয়া থাকে।

যাঁহারা অত্যন্ত ধার্ম্মিক, তাঁহাদের মৃত্যু হইলে, তাঁহারা সূর্য্যরশ্মির অনুসরণ করেন, সূর্য্যরশ্মি অনুসরণ করিয়া তাঁহারা সূর্য্যলোকে উপ-

নীত হন। তথা হইতে চন্দ্রলোক এবং চন্দ্রলোক হইতে বিদ্যুল্লোকে উপস্থিত হন;—তথায় তাঁহাদের সহিত আর একজন মুক্তাত্মার সাক্ষাৎ হয়; তিনি ঐ জীবাত্মগণকে সর্ব্বোচ্চ ব্রহ্মলোকে লইয়া যান। এই স্থানে উঁহারা সর্ব্বজ্ঞতা ও সর্ব্বশক্তিমত্তা লাভ করেন। তাঁহাদের শক্তি ও জ্ঞান প্রায় ঈশ্বরের তুল্য হয়। আর অদ্বৈতবাদীদের মতে তাঁহারা তথায় অনন্তকাল বাস করেন। অথবা অদ্বৈতবাদীদের মতে কল্পাবসানে ব্রহ্মের সহিত একত্ব লাভ করেন।

যাহারা সকামভাবে সৎকার্য্য করে, তাহারা মৃত্যুর পরে চন্দ্রলোকে গমন করে। এখানে নানাবিধ স্বর্গ আছে। তাহারা এখানে সূক্ষ্ম শরীর—দেবশরীর লাভ করে। তাহারা দেবতা হইয়া তথায় বাস করে ও দীর্ঘকাল ধরিয়া স্বর্গসুখ উপভোগ করে। এই ভোগের অবসানে আবার তাহাদের প্রাচীন কর্ম্ম বলবান্ হয়, সুতরাং তাহাদের মর্ত্ত্যলোকে পতন হয়। তাহারা বায়ুলোক, মেঘলোক প্রভৃতি লোকের ভিতর দিয়া আসিয়া অবশেষে বৃষ্টিধারার সহিত পৃথিবীতে পতিত হয়। বৃষ্টির সহিত পতিত হইয়া তাহারা কোন শস্যকে আশ্রয় করিয়া থাকে। তৎপরে সেই শস্য কোন ব্যক্তি ভোজন করিলে তাহার ঔরসে সেই জীবাত্মা পুনরায় কলেবর পরিগ্রহ করে।

যাহারা অতিশয় দুর্ব্বৃত্ত, তাহাদের মৃত্যু হইলে তাহারা ভূত বা দানব হয়, এবং চন্দ্রলোক ও পৃথিবীর মাঝামাঝি কোন স্থানে বাস করে। তাহাদের মধ্যে কেহ কেহ মনুষ্যগণের উপর নানাবিধ অত্যাচার করিয়া থাকে,—কেহ কেহ আবার মানুষের প্রতি মিত্রভাবাপন্ন। তাহারা কিছুকাল ঐ স্থানে থাকিয়া পুনরায় পৃথিবীতে আসিয়া পশুজন্ম গ্রহণ করে। কিছুদিন পশুদেহে নিবাস করিয়া

তাহারা আবার মানুষ হয়,—আর একবার মুক্তিলাভ করিবার উপ-যোগী অবস্থা প্রাপ্ত হয়। *

তাহা হইলে আমরা দেখিলাম, যাঁহারা মুক্তির নিকটতম সোপানে পঁহুছিয়াছেন, যাঁহাদের ভিতরে খুব অল্পপরিমাণে অপবিত্রতা অবশিষ্ট আছে, তাঁহারাই সূর্য্যকিরণ ধরিয়া ব্রহ্মলোকে গমন করেন। যাঁহারা মাঝামাঝি রকমের লোক, যাঁহারা স্বর্গে যাইবার কামনা রাখিয়া কিছু সৎকার্য্য করেন, চন্দ্রলোকে গমন করিয়া সেই সকল ব্যক্তি সেই স্থানস্থ স্বর্গে বাস করেন,—তথায় তাঁহারা দেবদেহ প্রাপ্ত হন, কিন্তু তাঁহাদিগকে মুক্তিলাভ করিবার জন্য আবার মনুষ্যদেহ ধারণ করিতে হইবে। আর যাহারা অত্যন্ত অসৎ, তাহারা ভূত-দানব প্রভৃতি রূপে পরিণত হয়। তারপর তাহারা পশু হয়;—তৎপরে মুক্তিলাভের জন্য তাহাদিগকে আবার মনুষ্যজন্ম গ্রহণ করিতে হয়। এই পৃথিবীকে কর্ম্মভূমি বলে। ভাল-মন্দ কর্ম্ম সবই এখানে করিতে হয়। মানুষ স্বর্গকামী হইয়া সৎকার্য্য করিলে তিনি স্বর্গে গিয়া দেবতা হন;—এই অবস্থায় আর তিনি কোন নূতন কর্ম্ম করেন না;—কেবল পৃথিবীতে তাঁহা কর্ত্তৃক সৎকর্ম্মের ফলভোগ করেন। আর এই সৎকর্ম্ম যাই শেষ হইয়া যায়, অমনি তিনি জীবনে যে সকল অসৎকর্ম্ম করিয়াছিলেন, তাহার সমবেত ফল তাঁহার উপর বেগে আইসে,—তাহাতে তাঁহাকে পুনর্ব্বার এই পৃথিবীতে টানিয়া আনে। এইরূপে যাহারা ভূত হয়, তাহারা সেই অবস্থায় কোনরূপ নূতন কর্ম্ম না করিয়াই কেবল ভূত-কর্ম্মের ফলভোগ করে,—তারপর পশুজন্ম গ্রহণ করিয়া তথায়ও কোন নূতন কর্ম্ম করে না। তারপর তাহারা আবার মানুষ হয়।

অতএব বেদান্তদর্শনের মতে মানুষই জগতের মধ্যে সর্ব্বশ্রেষ্ঠ প্রাণী,—আর পৃথিবীই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ স্থান। কারণ, এই স্থানেই মুক্ত-

হইবার একমাত্র সম্ভাবনা। দেবতা প্রভৃতিকেও মুক্ত হইতে হইলে মানবজন্ম গ্রহণ করিতে হইবে। এই মানবজন্মেই মুক্তির সর্ব্বাপেক্ষা অধিক সুবিধা।

এক্ষণে এই মতের বিরোধী মতের আলোচনা করা যাউক। বৌদ্ধগণ এই আত্মার অস্তিত্ব একেবারে অস্বীকার করেন। বৌদ্ধগণ বলেন,—এই শরীর-মনের পশ্চাতে আত্মা বলিয়া একটি পদার্থ আছে, মানিবার আবশ্যকতা কি? এই শরীর ও মনোরূপ যন্ত্র কি স্বতঃসিদ্ধ বলিলেই যথেষ্ট ব্যাখ্যা হইল না? আবার আর একটি তৃতীয় পদার্থ কল্পনার প্রয়োজন কি? এই যুক্তিগুলি খুব প্রবল। যতদূর পর্য্যন্ত অনুসন্ধান চলে, ততদূর বোধ হয়, এই শরীর ও মনোযন্ত্র স্বতঃসিদ্ধ ;—অন্ততঃ আমরা অনেকে এই তত্ত্বটি এই ভাবেই দেখিয়া থাকি। তবে শরীর ও মনোঽতিরিক্ত, অথচ শরীর-মনের আশ্রয়-ভূমি স্বরূপ আত্মা নামক একটি পদার্থের অস্তিত্ব কল্পনায় আবশ্যক কি? শুধু শরীর-মন বলিলেই ত যথেষ্ট হয়। নিয়ত পরিণামশীল জড়স্রোতের নাম শরীর,—আর নিয়ত পরিণামশীল চিন্তাস্রোতের নাম মন। তবে এই যে, একত্বের প্রতীতি হইতেছে, তাহা কিসে হয়?

বৌদ্ধ বলেন,—এই একত্ব বাস্তবিক নাই। একটি জ্বলন্ত মশাল লইয়া ঘুরাইতে থাক ;—ঘুরাইলে একটি অগ্নির বৃত্তস্বরূপ হইবে। বাস্তবিক কোন বৃত্ত হয় নাই, কিন্তু মশালের নিয়ত ঘূর্ণনে উহা ঐ বৃত্তের আকার ধারণ করিয়াছে। এইরূপ আমাদের জীবনেও একত্ব নাই। জড়ের রাশি ক্রমাগত চলিয়াছে, সমুদয় জড়রাশিকে এক বলিতে ইচ্ছা কর, বল, কিন্তু তদতিরিক্ত বাস্তবিক কোন একত্ব নাই। মনের সম্বন্ধেও তদ্রূপ, প্রত্যেক চিন্তা অপর চিন্তা হইতে পৃথক্। এই প্রবল চিন্তাস্রোতেই এই ভ্রমাত্মক একত্বের ভাব রাখিয়া যাইতেছে;

সুতরাং তৃতীয় পদার্থের আর আবশ্যকতা কি? এই যাহা কিছু দেখা যাইতেছে, এই জড়স্রোত ও চিন্তাস্রোত—কেবল ইহাদেরই অস্তিত্ব আছে, ইহাদের পশ্চাতে আর কিছু ভাবিবার আবশ্যকতা কি? আধুনিক অনেক সম্প্রদায় বৌদ্ধদের এই মত গ্রহণ করিয়াছেন, কিন্তু তাঁহারা সকলেই এই মতকে তাঁহাদের নিজের আবিষ্কার বলিয়া প্রতিপন্ন করিতে ইচ্ছা করেন। অধিকাংশ বৌদ্ধদর্শনের মোটা কথা এই যে, এই পরিদৃশ্যমান জগৎই পর্য্যাপ্ত. ইহার পশ্চাতে আর কিছু আছে কি না, তাহা অনুসন্ধান করিবার কিছুমাত্র আবশ্যকতা নাই। এই ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য জগতেই সর্ব্বস্ব,—কোন বস্তুকে এই জগতের আশ্রয়-রূপে কল্পনা করিবার কি আবশ্যকতা আছে, যাহাতে সেগুলি লাগিয়া থাকিবে! পদার্থের জ্ঞান আইসে, কেবল গুণরাশির বেগে স্থানপরি-বর্ত্তন-বশতঃ, কোন অপরিণামী পদার্থ বাস্তবিক উহাদের পশ্চাতে আছে বলিয়া নয়। আমরা দেখিলাম, এই যুক্তিগুলি অতি প্রবল। বাস্তবিকও লক্ষে একজনও এই দৃশ্য জগতের অতীত কিছুর ধারণা করিতে পারে কি না সন্দেহ। অধিকাংশ লোকের পক্ষে প্রকৃতি নিত্যপরিণামশীল মাত্র। আমাদের মধ্যে খুব অল্প লোকেই আমাদের পশ্চাদ্দেশস্থ সেই স্থির সমুদ্রের অত্যল্প আভাসও পাইয়াছেন। আমা-দের পক্ষে এই জগৎ কেবল তরঙ্গপূর্ণ মাত্র। তাহা হইলে আমরা দুই মত পাইলাম। একটি এই,—এই শরীর-মনের পশ্চাতে এক অপরিণামী সত্তা রহিয়াছে। আর একটি মত এই,—এই জগতে নিশ্চলত্ব বলিয়া কিছুই নাই,—সবই চঞ্চল, সবই কেবল পরিণাম; অদ্বৈতবাদেই কেবল এই দুই মতের সামঞ্জস্য পাওয়া যায়।

অদ্বৈতবাদী বলেন,—জগতের একটি পরিণামী আশ্রয় আছে। দ্বৈতবাদীর এই বাক্য সত্য; অপরিণামী কোন পদার্থ কল্পনা না

করিলে আমরা পরিণামই কল্পনা করিতে পারি না। কোন অপেক্ষাকৃত অল্প পরিণামী পদার্থের তুলনায় কোন পদার্থকে পরিণামিরূপে চিন্তা করা যাইতে পারে, আবার তাহা অপেক্ষাও অল্পপরিণামী পদার্থের সহিত তুলনায় উহাকেও আবার পরিণামিরূপে নির্দ্দেশ করা যাইতে পারে,—যতক্ষণ না একটি সম্পূর্ণ অপরিণামী পদার্থ বাধ্য হইয়া স্বীকার করিতে হয়। এই জগৎপ্রপঞ্চ অবশ্য এমন এক অবস্থায় ছিল, যখন উহা স্থির-শান্ত ছিল,—যখন উহা শক্তিদ্বয়ের সামঞ্জস্য স্বরূপ ছিল, অর্থাৎ কোন শক্তিরই অস্তিত্ব ছিল না। কারণ, বৈষম্য না হইলে শক্তির বিকাশ হয় না। এই ব্রহ্মাণ্ড আবার সেই সাম্যাবস্থা প্রাপ্তির জন্য চলিয়াছে। যদি আমাদের কোন বিষয়-সম্বন্ধে নিশ্চিত জ্ঞান থাকে, তাহা এই। দ্বৈতবাদীরা যখন বলেন, কোন অপরিণামী পদার্থ আছে, তখন তাঁহারা ঠিকই বলেন। কিন্তু উহা যে শরীর-মনের সম্পূর্ণ অতীত, শরীর-মন হইতে সম্পূর্ণ পৃথক্,—এ কথা ভুল। বৌদ্ধেরা যে বলেন, সমুদয় জগৎ কেবল পরিণাম-প্রবাহমাত্র, এ কথাও সত্য; কারণ, যতদিন আমি জগৎ হইতে পৃথক্, যতদিন আমি আমার অতিরিক্ত আর কিছুকে দেখি,—মোট কথা, যতদিন দ্বৈতভাব থাকে, ততদিন এই জগৎ পরিণামশীল বলিয়াই প্রতীত হইবে। কিন্তু প্রকৃত কথা, এই জগৎ পরিণামীও বটে, অপরিণামীও বটে। আত্মা, মন ও শরীর তিনটি পৃথক্ বস্তু নহে, উহারা একই। একই বস্তু কখন দেহ, কখন মন, কখন বা দেহ-মনের অতীত আত্মা বলিয়া প্রতীত হয়। যিনি শরীরের দিকে দেখেন, তিনি মন পর্য্যন্ত দেখিতে পান না; যিনি মন দেখেন, তিনি আত্মা দেখিতে পান না; আর যিনি আত্মা দেখেন, তাঁহার পক্ষে শরীর-মন উভয়ই কোথায় চলিয়া যায়। যিনি কেবল গতি দেখেন, তিনি সম্পূর্ণ স্থিরভাব দেখিতে

পান না, আর যিনি সেই সম্পূর্ণ স্থিরভাব দেখেন, তাঁহার পক্ষে গতি কোথায় চলিয়া যায়! সর্পে রজ্জুভ্রম হইল। যে ব্যক্তি রজ্জুকে সর্প দেখিতেছে, তাহার পক্ষে রজ্জু কোথায় চলিয়া যায়, আর যখন ভ্রান্তি দূর হইয়া সে ব্যক্তি রজ্জুই দেখিতে থাকে, তাহার পক্ষে সর্পও কোথায় চলিয়া যায়।

তাহা হইলে দেখা গেল, একটি মাত্র বস্তুই আছে, তাহাই নানারূপ বলিয়া প্রতীত হইতেছে। ইহাকে আত্মাই বল, আর বস্তুই বল, বা আর কিছুই বল,—জগতে কেবল একমাত্র ইহারই অস্তিত্ব আছে। অদ্বৈতবাদের ভাষায় বলিতে গেলে এই আত্মাই ব্রহ্ম,—কেবল নাম-রূপ-উপাধি-বশতঃ বহু প্রতীত হইতেছে। সমুদ্রের তরঙ্গগুলির দিকে দৃষ্টিপাত কর, একটি তরঙ্গও সমুদ্র হইতে পৃথক্ নহে। তবে তরঙ্গকে পৃথক দেখাইতেছে কেন? নাম-রূপ—তরঙ্গের—আকৃতি,— —আর আমরা উহাকে 'তরঙ্গ' এই যে নাম প্রদান করিয়াছি, তাহাতেই উহাকে সমুদ্র হইতে পৃথক্ করিয়াছে। নাম-রূপ চলিয়া গেলেই উহা যে সমুদ্র ছিল, সেই সমুদ্রই রহিয়া যায়। তরঙ্গ ও সমুদ্রের মধ্যে কে প্রভেদ করিতে পারে? অতএব এই সমুদয় জগৎ একস্বরূপ হইল। নাম-রূপই যত পার্থক্য রচনা করিয়াছে। যেমন সূর্য্য লক্ষ লক্ষ জলকণার উপরে প্রতিবিম্বিত হইয়া প্রত্যেক জলকণার উপরেই সূর্য্যের একটি পূর্ণ প্রতিকৃতি সৃষ্টি করে, তদ্রূপ সেই এক আত্মা, সেই এক সত্তা ভিন্ন ভিন্ন বস্তুতে প্রতিবিম্বিত হইয়া নানারূপে উপলব্ধ হইতেছেন। কিন্তু বাস্তবিক উহা এক। বাস্তবিক 'আমি', বা 'তুমি' বলিয়া কিছুই নাই—সবই এক। হয় বল সবই আমি, না হয় বল সবই তুমি। এই দ্বৈতজ্ঞান সম্পূর্ণ মিথ্যা, আর সমুদয় জগৎ এই দ্বৈতজ্ঞানের ফল। যখন বিবেকের জ্ঞানে মানুষ দেখিতে পায়, দুইটি

বস্তু নাই, একটি বস্তু আছে, তখন তাঁহার উপলব্ধি হয়, তিনিই এই অনন্ত ব্রহ্মাণ্ডস্বরূপ হইয়াছেন। আমিই এই পরিবর্ত্তনশীল জগৎ, আমিই আবার অপরিণামী, নির্গুণ, নিত্যপূর্ণ, নিত্যানন্দময়।

অতএব নিত্যশুদ্ধ, নিত্যপূর্ণ, অপরিণামী, অপরিবর্ত্তনীয় এক আত্মা আছেন ;—তাঁহার কখন পরিণাম হয় নাই, আর এই সকল বিভিন্ন পরিণাম সেই একমাত্র আত্মাতেই প্রতীত হইতেছে মাত্র। উহার উপরে নাম-রূপ এই সকল বিভিন্ন স্বপ্নচিত্র অঙ্কিত করিয়াছে। আকৃতিই তরঙ্গকে সমুদ্র হইতে পৃথক্ করিয়াছে। মনে কর, তরঙ্গটি মিলাইয়া গেল, তখন কি ঐ আকৃতি থাকিবে? না, উহা একেবারে চলিয়া যাইবে। তরঙ্গের অস্তিত্ব সম্পূর্ণরূপে সাগরের অস্তিত্বের উপর নির্ভর করে, কিন্তু সাগরের অস্তিত্ব তরঙ্গের অস্তিত্বের উপরে নির্ভর করে না। যতক্ষণ তরঙ্গ থাকে, ততক্ষণ রূপ থাকে, কিন্তু তরঙ্গ নিবৃত্ত হইলে ঐ রূপ আর থাকিতে পারে না। এই নাম-রূপকেই মায়া বলে। এই মায়াই ভিন্ন ভিন্ন ব্যক্তি সৃজন করিয়া একজনকে আর একজন হইতে পৃথক্ বোধ করাইতেছে। কিন্তু ইহার অস্তিত্ব নাই। মায়ার অস্তিত্ব আছে, বলা যাইতে পারে না। রূপের অস্তিত্ব আছে, বলা যাইতে পারে না, কারণ উহা অপরের অস্তিত্বের উপর নির্ভর করে। আবার উহা নাই, তাহাও বলা যাইতে পারে না, কারণ উহাই এই সকল ভেদ করিয়াছে। অদ্বৈতবাদীর মতে এই মায়া বা অজ্ঞান বা নাম-রূপ, অথবা ইয়ুরোপীয়গণের মতে দেশকাল-নিমিত্ত, এই এক অনন্ত সত্তা হইতে এই বিভিন্নরূপ জগৎসত্তা দেখাইতেছে; পরমার্থতঃ এই জগৎ এক অখণ্ডস্বরূপ। যতদিন পর্য্যন্ত কেহ দুইটি বস্তুর কল্পনা করেন, তিনি ভ্রান্ত। যখন তিনি জানিতে পারেন, একমাত্র সত্তা আছে, তখনই তিনি যথার্থ জানিয়াছেন। যতই দিন

যাইতেছে, ততই আমাদের নিকট এই সত্য প্রমাণিত হইতেছে। কি জড়জগতে, কি মনোজগতে, কি অধ্যাত্মজগতে, সর্ব্বত্রই এই সত্য প্রমাণিত হইতেছে। এখন প্রমাণিত হইয়াছে যে, তুমি, আমি, সূর্য্য, চন্দ্র, তারা, এ সবই এক জড়-সমুদ্রের বিভিন্ন অংশের নাম মাত্র। এই জড়রাশি ক্রমাগত পরিণাম প্রাপ্ত হইতেছে। যে শক্তিকণা কয়েক মাস পূর্ব্বে সূর্য্যে ছিল, তাহা আ'জ হয়ত মানুষের ভিতরে আসিয়াছে, কা'ল হয়ত উহা পশুর ভিতরে যাইবে, আবার পরশ্বঃ হয়ত উহা কোন উদ্ভিদে প্রবেশ করিবে। সর্ব্বদাই আসিতেছে, যাইতেছে। উহা একমাত্র অখণ্ড জড়রাশি—কেবল নাম-রূপে পৃথক্। ইহার এক বিন্দুর নাম সূর্য্য, একবিন্দুর নাম চন্দ্র, একবিন্দু তারা, একবিন্দু মানুষ, একবিন্দু পশু, একবিন্দু উদ্ভিদ,—এইরূপ। আর এই যে, বিভিন্ন নাম, ইহা ভ্রমাত্মক। কারণ, এই জড়রাশির ক্রমাগত পরিবর্ত্তন ঘটিতেছে। এই জগৎকেই আর একভাবে দেখিলে চিন্তাসমুদ্ররূপে প্রতীয়মান হইবে,—উহার এক একটি বিন্দু এক একটি মন;—তুমি একটি মন, আমি একটি মন, প্রত্যেকেই এক একটি মন মাত্র। আবার এই জগৎ জ্ঞানের দৃষ্টি হইতে দেখিলে, অর্থাৎ যখন চক্ষু হইতে মোহাবরণ অপসারিত হইয়া যায়, যখন মন শুদ্ধ হইয়া যায়, তখন উহাকেই নিত্যশুদ্ধ, অপরিণামী, অবিনাশী, অখণ্ড, পূর্ণস্বরূপ পুরুষ বলিয়া প্রতীত হইবে। তবে দ্বৈতবাদীর পরলোকবাদ—মানুষ মরিলে স্বর্গে যায়, অথবা অমুক অমুক লোকে যায়, অসৎ লোকে ভূত হয়, পরে পশু হয়, এ সব কথার কি হইল? অদ্বৈতবাদী বলেন,—কেহ আসেও না, কেহ যায়ও না। তোমার পক্ষে যাওয়া-আসা কিসে সম্ভব? তুমি অনন্তস্বরূপ,—তোমার পক্ষে যাইবার স্থান আর কোথায়?

কোন বিদ্যালয়ে কতকগুলি ছোট বালক-বালিকার পরীক্ষা

হইতেছিল। পরীক্ষক ঐ ছোট ছেলেগুলিকে নানারূপ কঠিন প্রশ্ন করিতেছিলেন। অন্যান্য প্রশ্নের মধ্যে তাঁহার এই প্রশ্নও ছিল, পৃথিবী পড়িয়া যায় না কেন? অনেকেই প্রশ্নটি বুঝিতে পারে নাই, সুতরাং যাহার মনে যাহা আসিতে লাগিল, সে সেইরূপ উত্তর দিতে লাগিল। একটি বুদ্ধিমতী বালিকা আর একটি প্রশ্ন করিয়া ঐ প্রশ্নটির উত্তর করিল,—"কোথায় উহা পড়িবে?" ঐ প্রশ্নটিইত ভুল। জগতে উঁচু-নীচু বলিয়া কিছুই নাই। উঁচু-নীচু বলা কেবল আপেক্ষিক মাত্র। আত্মা সম্বন্ধেও তদ্রূপ,—জন্ম-মৃত্যু সম্বন্ধে প্রশ্নই ভুল। কে যায়, কে আসে। তুমি কোথায় নাই? এমন স্বর্গ কোথায় আছে, যেখানে তুমি পূর্ব্ব হইতেই অবস্থিত নহ? মানুষের আত্মা সর্ব্ব-ব্যাপী। তুমি কোথায় যাইবে? কোথায় যাইবে না? আত্মাত সর্ব্বত্র। সুতরাং সম্পূর্ণ জীবন্মুক্ত ব্যক্তির পক্ষে এই বালকসুলভ স্বপ্ন, এই জন্ম-মৃত্যুরূপ বালকসুলভ ভ্রম, স্বর্গ, নরক প্রভৃতি স্বপ্ন—সবই একেবারে অন্তর্হিত হইয়া যায়। যাহাদের ভিতরে কিঞ্চিৎ অজ্ঞান অবশিষ্ট আছে, তাহাদের পক্ষে উহা ব্রহ্মলোকান্ত নানাবিধ দৃশ্য দেখাইয়া অন্তর্হিত হয়; অজ্ঞানীর পক্ষে উহা থাকিয়া যায়।

সমুদয় জগৎ স্বর্গে যাইবে, মরিবে, জন্মিবে, এ কথা বিশ্বাস করে কেন? আমি একখানি গ্রন্থ পাঠ করিতেছি, উহার পৃষ্ঠার পর পৃষ্ঠা পঠিত হইতেছে, এবং ওল্টান হইতেছে। আর এক পৃষ্ঠা আসিল—উহাও ওল্টান হইল। পরিণাম প্রাপ্ত হইতেছে কে? কে যায় আসে? আমি নই,—ঐ পুস্তকের পাতা ওল্টান হইতেছে। সমুদয় প্রকৃতিই আত্মার সম্মুখস্থ একখানি পুস্তক স্বরূপ। উহার অধ্যায়ের পর অধ্যায় পড়া হইয়া যাইতেছে ও ওল্টান হইতেছে, নূতন দৃশ্য সম্মুখে আসিতেছে। উহা পড়া হইয়া গেল ও ওল্টান হইল। আবার

নূতন অধ্যায় আসিল, কিন্তু আত্মা যেমন তেমনই, অনন্ত স্বরূপ। প্রকৃতিই পরিণাম প্রাপ্ত হইতেছেন, আত্মা নহেন। উঁহার কখন পরিণাম হয় না। জন্মমৃত্যু প্রকৃতিতে, তোমাতে নহে। তথাপি অজ্ঞেরা ভ্রান্ত হইয়া মনে করে, আমরা জন্মাইতেছি, মরিতেছি, প্রকৃতি নহেন। যেমন আমরা ভ্রান্তি বশতঃ মনে করি, সূর্য্যই চলিতেছেন,—পৃথিবী নহে। এ সকল সুতরাং ভ্রান্তি মাত্র, যেমন আমরা ভ্রমবশতঃ রেলগাড়ীর পরিবর্ত্তে মাঠকে সচল বলিয়া মনে করি। জন্ম-মৃত্যুও ঠিক এইরূপ। যখন মানুষ কোন বিশেষরূপ ভাবে থাকে, তখন সে ইহাকেই পৃথিবী, সূর্য্য, চন্দ্র, তারা, প্রভৃতি বলিয়া দেখে, আর যাহারা ঐরূপ মনোভাবসম্পন্ন, তাহারাও ঠিক তাহাই দেখে। তোমার আমার মধ্যে লক্ষ লক্ষ লোক থাকিতে পারে, যাহারা বিভিন্ন প্রকৃতিসম্পন্ন। তাহারাও আমাদিগকে কখন দেখিবে না, আমরাও তাহাদিগকে কখন দেখিতে পাইব না। আমরা একরূপ চিত্তবৃত্তি-সম্পন্ন প্রাণীকেই দেখিতে পাই। সেই যন্ত্রগুলিই পরস্পর পরস্পরকে দেখিতে পায়, যেগুলি এক প্রকার কম্পনবিশিষ্ট। মনে কর, আমরা এক্ষণে যেরূপ প্রাণকম্পনসম্পন্ন, উহাকে আমরা মানবকম্পন নাম প্রদান করিতে পারি ,—যদি উহা পরিবর্ত্তিত হইয়া যায়, তবে আর মনুষ্য দেখা যাইবে না, উহার পরিবর্ত্তে অন্যরূপ দৃশ্য আমাদের সমক্ষে আসিবে;—হয়ত দেবতা ও দেবজগৎ, কিম্বা অসৎ লোকের পক্ষে দানব ও দানবজগৎ; কিন্তু ঐ সকলগুলিই এই এক জগতেরই বিভিন্ন ভাব মাত্র। এই জগৎ মানবদৃষ্টিতে পৃথিবী, সূর্য্য, চন্দ্র, তারা প্রভৃতিরূপে, আবার দানবের দৃষ্টিতে দেখিলে ইহাই নরক বা শাস্তিস্থানরূপে প্রতীত হইবে। আবার যাহারা স্বর্গে যাইতে চাহে, তাহারা এই স্থানকেই স্বর্গ বলিয়া দেখিবে। যাহারা সারাজীবন ভাবিতেছে, আমরা স্বর্গসিংহাসনারূঢ়

ঈশ্বরের নিকটে গিয়া সারাজীবন তাঁহার উপাসনা করিব, তাহাদের মৃত্যু হইলে, তাহারা তাহাদের চিত্তস্থ ঐ বিষয়ই দেখিবে। এই জগৎই একটি বৃহৎ স্বর্গে পরিণত হইয়া যাইবে ;—তাহারা দেখিবে, নানা প্রকার অপ্সর-কিন্নর চারিদিকে উড়িয়া বেড়াইতেছে, আর দেবতারা সিংহাসনে উপবিষ্ট আছেন। স্বর্গাদি সমুদয়ই মানুষেরই কৃত। অতএব অদ্বৈতবাদী বলেন,—দ্বৈতবাদীর কথা সত্য, কিন্তু ঐ সকল তাহার নিজেরই রচিত। এই সব লোক, এই সব দৈত্য, পুনর্জ্জন্ম প্রভৃতি সবই রূপক ;—মানবজীবনও তাহাই। ঐগুলি কেবল রূপক, আর মানবজীবন সত্য, তাহা হইতে পারে না। মানুষ সর্ব্বদাই এই ভুল করিতেছে। অন্যান্য জিনিষ, যথা স্বর্গ নরক প্রভৃতিকে রূপক বলিলে, তাহারা বেশ বুঝিতে পারে, কিন্তু তাহারা নিজেদের অস্তিত্বকে রূপক বলিয়া কোনমতে স্বীকার করিতে চায় না। এই আপাতপ্রতীয়মান সমুদয়ই রূপকমাত্র,—আর সর্ব্বাপেক্ষা মিথ্যা এই যে, আমরা শরীর, যাহা আমরা কখনই নই, এবং কখনও হইতেও পারি না। আমরা কেবল মানুষ, ইহাই ভয়ানক মিথ্যা কথা। আমরাই জগতের ঈশ্বর। ঈশ্বরের উপাসনা করিতে গিয়া আমরা নিজেদের অব্যক্ত আত্মারই উপাসনা করিয়া আসিতেছি। তুমি জন্ম হইতে পাপী বা অসৎ পুরুষ, এইটি ভাবাই সর্ব্বাপেক্ষা মিথ্যা কথা। যিনি নিজে পাপী, তিনিই কেবল পরকে পাপী দেখিয়া থাকেন। মনে কর, এখানে একটি শিশু রহিয়াছে, আর তুমি টেবিলের উপর এক মোহরের থলি রাখিলে। মনে কর, একজন দস্যু আসিয়া ঐ মোহর লইয়া গেল। শিশুর পক্ষে ঐ মোহরের থলির অবস্থান ও অন্তর্ধান, উভয়ই সমান; তাহার ভিতরে চোর নাই, সুতরাং সে বাহিরেও চোর দেখে না। পাপী ও অসৎ লোকই বাহিরে

পাপ দেখিতে পায়, কিন্তু সাধুলোকের পক্ষে তাহা বোধ হয় না। অত্যন্ত অসাধু পুরুষেরা এই জগৎকে নরকস্বরূপ দেখে, যাহারা মাঝামাঝি লোক, তাহারা ইহাকে স্বর্গস্বরূপ দেখে; আর যাঁহারা পূর্ণ সিদ্ধপুরুষ, তাঁহারা ইহাকে সাক্ষাৎ ভগবান্-স্বরূপ দর্শন করেন। তখনই কেবল তাঁহার চক্ষু হইতে আবরণ পড়িয়া যায়, আর তখন সেই ব্যক্তি পবিত্র ও শুদ্ধ হইয়া দেখিতে পান, তাঁহার দৃষ্টি একেবারে সম্পূর্ণ পরিবর্ত্তিত হইয়া গিয়াছে। যে সকল দুঃস্বপ্ন তাঁহাকে লক্ষ লক্ষ বৎসর ধরিয়া উৎপীড়িত করিতেছিল, তাহা একেবারে চলিয়া গিয়াছে,—আর যিনি আপনাকে এতদিন মানুষ, দেবতা, দানব প্রভৃতি বলিয়া মনে করিতেছিলেন, যিনি আপনাকে কখন উর্দ্ধে, কখন অধোতে, কখন পৃথিবীতে, কখন স্বর্গে, কখন বা অন্যস্থানে অবস্থিত বলিয়া ভাবিতেছিলেন, তিনি দেখিতে পান, তিনি বাস্তবিক সর্ব্বব্যাপী, তিনি কালের অধীন নন,—কাল তাঁহার অধীন;—সমুদয় স্বর্গ তাঁহার ভিতরে। তিনি কোনরূপ স্বর্গে অবস্থিত নহেন; আর মানুষ কোন না কোন কালে যে কোন দেবতা উপাসনা করিয়াছে, সবই তাঁহার ভিতরে,—যিনি কোন দেবতায় অবস্থিত নহেন। তিনিই দেবাসুর, মানুষ, পশু, উদ্ভিদ, প্রস্তর প্রভৃতির সৃষ্টিকর্ত্তা,—আর তখন মানুষের প্রকৃত স্বরূপ তাঁহার নিকট এই জগৎ হইতে শ্রেষ্ঠতর, স্বর্গ হইতে শ্রেষ্ঠতর এবং সর্ব্বব্যাপী আকাশ হইতে অধিক সর্ব্বব্যাপিরূপে প্রকাশ পায়। তখনই মানুষ নির্ভয় হইয়া যায়, তখনই মানুষ মুক্ত হইয়া যায়। তখন সব ভ্রান্তি চলিয়া যায়, সব দুঃখ দূর হইয়া যায়,—সব ভয় একেবারে চিরকালের জন্য শেষ হইয়া যায়। তখন জন্ম কোথায় চলিয়া যায়,—তার সঙ্গে মৃত্যুও চলিয়া যায়; দুঃখ চলিয়া যায়, তার সঙ্গে সুখও চলিয়া যায়। পৃথিবী উড়িয়া যায়, তাহার সঙ্গে স্বর্গও

উড়িয়া যায়। শরীর চলিয়া যায়, তাহার সঙ্গে মনও চলিয়া যায়। সেই ব্যক্তির পক্ষে সমুদয় জগতই যেন এক অব্যক্ত ভাব ধারণ করে। এই যে, শক্তিরাশির নিয়ত সংগ্রাম,—নিয়ত সংঘর্ষ, ইহা একেবারে স্থগিত হইয়া যায়,—আর যাহা শক্তি ও ভূতরূপে, প্রকৃতি বিভিন্ন চেষ্টারূপে প্রকাশ পাইতে ছিল,—যাহা স্বয়ং প্রকৃতিরূপে প্রকাশ পাইতেছিল, যাহা স্বর্গ, পৃথিবী, উদ্ভিদ, পশু, মানুষ, দেবতা প্রভৃতিরূপে প্রকাশ পাইতেছিল, সেই সমস্তই এক অনন্ত অচ্ছেদ্য, অপরিনামী সত্তারূপে পরিণত হইয়া যায়, আর জ্ঞানী পুরুষ দেখিতে পান, তিনি সেই সত্তার সহিত অভেদ। যেমন আকাশে নানাবর্ণের মেঘ আসিয়া খানিকক্ষণ খেলা করিয়া পরে অন্তর্হিত হইয়া যায়—সেইরূপ এই আত্মার সম্মুখে পৃথিবী, স্বর্গ, চন্দ্রলোক, দেবতা, সুখ-দুঃখ প্রভৃতি আসিতেছে, কিন্তু উহারা সেই এক অপরিণামী নীলবর্ণ আকাশকে আমাদের সম্মুখে রাখিয়া অন্তর্হিত হয়। আকাশ কখন পরিণাম প্রাপ্ত হয় না। মেঘই কেবল পরিণাম প্রাপ্ত হয়। ভ্রমবশতঃ আমরা মনে করি, আমরা অপবিত্র, আমরা সান্ত, আমরা জগৎ হইতে পৃথক্। প্রকৃত মানুষ এই এক অখণ্ড সত্তাস্বরূপ।

এক্ষণে দুইটি প্রশ্ন আসিতেছে। প্রথমটি এই,—এই অদ্বৈত জ্ঞান উপলব্ধি করা কি সম্ভব? এতক্ষণ পর্য্যন্ত মতের কথা হইল, ইহার অপরোক্ষানুভূতি কি সম্ভব? হাঁ, সম্পূর্ণই সম্ভব। এমন অনেক লোক সংসারে এখনও জীবিত, যাঁহাদের পক্ষে অজ্ঞান চিরদিনের মত চলিয়া গিয়াছে। ইহাঁরা কি এই সত্য উপলব্ধি করিবার পরই মরিয়া যান? আমরা যত শীঘ্র মনে করি, তত শীঘ্র নয়। এক কাষ্ঠখণ্ড-সংযোজিত দুইটি চক্র একত্রে চলিতেছে! যদি আমি একখানি চক্র ধরিয়া সংযোজক কাষ্ঠখণ্ডটি কাটিয়া ফেলি, তবে আমি যে চক্রখানি ধরিয়াছি,

তাহা থামিয়া যাইবে, কিন্তু অপর চক্রের উপর পূর্ব্বপ্রদত্ত বেগ রহিয়াছে, সুতরাং উহা কিছুক্ষণ গিয়া তবে পড়িয়া যায়। পূর্ণ ও শুদ্ধস্বরূপ আত্মা যেন একখানি চক্র, আর এই শরীর-মনোরূপ ভ্রান্তি আর একটি চক্র, কর্ম্মরূপ কাষ্ঠখণ্ড দ্বারা যোজিত। জ্ঞানই সেই কুঠার, যাহা ঐ দুইটির সংযোগদণ্ড ছেদন করিয়া দেয়। তখন আত্মরূপ চক্র স্থগিত হইয়া যাইবে,—তখন আত্মা আসিতেছেন, যাইতেছেন অথবা তাঁহার জন্ম-মৃত্যু হইতেছে, এসকল অজ্ঞানের ভাব পরিত্যাগ করিবেন। আর প্রকৃতির সহিত তাঁহার মিলিত ভাব এবং অভাব-বাসনা সব চলিয়া যাইবে,—তখন আত্মা দেখিতে পাইবেন, তিনি পূর্ণ বাসনা-বিরহিত। কিন্তু শরীর-মনোরূপ অপর চক্রে প্রাক্তন কর্ম্মের বেগ থাকিবে। সুতরাং যতদিন না এই প্রাক্তন কর্ম্মের বেগ একেবারে নিবৃত্তি হয়, ততদিন উহা থাকিবে। ঐ বেগ নিবৃত্তি হইলে শরীর-মনের পতন হইবে,—তখন আত্মা মুক্ত হইবেন।

তখন আর স্বর্গে যাওয়া বা স্বর্গ হইতে ফিরিয়া আসা, এমন কি, ব্রহ্মলোকে গমন পর্য্যন্ত স্থগিত হইয়া যাইবে,—তিনি কোথা হইতে আসিবেন, কোথায়ই বা যাইবেন? যে ব্যক্তি এই জীবনেই এই অবস্থা লাভ করিয়াছেন, যাঁহার পক্ষে অন্ততঃ এক মিনিটের জন্যও এই সংসারদৃশ্য পরিবর্ত্তিত হইয়া গিয়া সত্য প্রতিভাত হইয়াছে, তিনি জীবন্মুক্ত বলিয়া কথিত হন। এই জীবন্মুক্তি-অবস্থা লাভ করাই বেদান্তীর (লয়যোগীর) লক্ষ্য।

এক সময়ে আমি ভারতমহাসাগরের উপকূলে ভারতের পশ্চিম ভাগস্থ মরুখণ্ডে ভ্রমণ করিতেছিলাম। আমি অনেক দিন ধরিয়া পদব্রজে মরুতে ভ্রমণ করিলাম, কিন্তু প্রতিদিন এই দেখিয়া আশ্চর্য্য হইলাম যে, চতুর্দ্দিকে সুন্দর সুন্দর হ্রদ রহিয়াছে, তাহাদের সকলগুলির

চতুর্দ্দিকেই বৃক্ষরাজি বিরাজিত, আর ঐ জলে বৃক্ষসমূহের ছায়া বিপরীতভাবে পড়িয়া নড়িতেছে। কি অদ্ভুত দৃশ্য! ইহাকে আবার লোকে মরুভূমি বলে? আমি একমাস ভ্রমণ করিলাম, ভ্রমণ করিতে করিতে এই অদ্ভুত হ্রদসকল ও বৃক্ষরাজি দেখিতে লাগিলাম। এক দিন অতিশয় তৃষ্ণার্ত্ত হওয়ায় আমার একটু জল খাইবার ইচ্ছা হইল, সুতরাং আমি ঐ সকল সুন্দর নির্ম্মল হ্রদসকলের মধ্যে একটির দিকে অগ্রসর হইলাম। অগ্রসর হইবামাত্র হঠাৎ উহা অদৃশ্য হইল। আর আমার মস্তিষ্কে হঠাৎ এই জ্ঞান আসিল, যে মরীচিকা সম্বন্ধে সারা জীবন পুস্তকে পড়িয়া আসিতেছি, এ সেই মরীচিকা। আর তাহার সহিত এই জ্ঞানও আসিতে লাগিল যে, উহা মরীচিকা, সত্য হ্রদ নহে। এই জগৎসম্বন্ধেও তদ্রূপ। আমরা প্রতিদিন, প্রতিমাস, প্রতি বৎসর, এই জগন্মরুতে ভ্রমণ করিতেছি, কিন্তু মরীচিকাকে মরীচিকা বলিয়া বুঝিতে পারিতেছি না। একদিন এই মরীচিকা অদৃশ্য হইবে, কিন্তু উহা আবার আসিবে। শরীর প্রাক্তন কর্ম্মের অধীন থাকিবে, সুতরাং ঐ মরীচিকা ফিরিয়া আসিবে। যতদিন আমরা কর্ম্মদ্বারা বদ্ধ, ততদিন জগৎ আমাদের সম্মুখে আসিবে। নর-নারী, পশু, উদ্ভিদ, আসক্তি, কর্ত্তব্য—সব আসিবে। কিন্তু উহারা পূর্ব্বের ন্যায় আমাদের উপর শক্তিবিস্তারে সমর্থ হইবে না। এই নব জ্ঞানের প্রভাবে কর্ম্মের শক্তি নাশ হইবে। উহার বিষদন্ত ভাঙ্গিয়া যাইবে। জগৎ আমাদের পক্ষে একেবারে পরিবর্ত্তিত হইয়া যাইবে। কারণ, যেমন জগৎ দেখা যাইবে, তেমনি উহার সহিত সত্য ও মরীচিকার প্রভেদের জ্ঞানও আসিবে।

তখন এই জগৎ আর সেই পূর্ব্বের জগৎ থাকিবে না। তবে একটি বিপদ আছে। আমরা দেখিতে পাই, প্রতিদেশেই লোকে এই বেদান্তদর্শনের মত গ্রহণ করিয়া বলে,—"আমি ধর্ম্মাধর্ম্মের অতীত,

আমি বিধি-নিষেধের অতীত, সুতরাং আমি যাহা ইচ্ছা করিতে পারি।" এই দেশেই দেখিবে, অনেক অজ্ঞান বলিয়া থাকে—"আমি বদ্ধ নহি, আমি স্বয়ং ঈশ্বরস্বরূপ; আমি যাহা ইচ্ছা, তাহাই করিব।" ইহা ঠিক নহে। যদিও ইহা সত্য যে, আত্মা ভৌতিক, মানসিক বা নৈতিক সর্ব্বপ্রকার নিয়মের অতীত। নিয়মের মধ্যে বন্ধন, নিয়মের বাহিরে মুক্তি। ইহাও সত্য যে, মুক্তি আত্মার জন্মগত স্বভাব, উহা তাঁহার জন্মপ্রাপ্ত সত্ত্ব—আর আত্মার যথার্থ মুক্তস্বভাব ভৌতিক আবরণের মধ্য দিয়া মানুষের আপাত-প্রতীয়মান মুক্তস্বভাবরূপে প্রতীত হইতেছে। তোমার জীবনের প্রতি মুহূর্ত্তেই তুমি আপনাকে মুক্ত বলিয়া অনুভব করিতেছ। আমরা আপনাকে মুক্ত অনুভব না করিয়া এক মুহূর্ত্তও জীবিত থাকিতে পারি না। কথা কহিতে পারি না, কিম্বা শ্বাস-প্রশ্বাসও ফেলিতে পারি না। কিন্তু আবার অল্পচিন্তায় ইহাও প্রমাণিত হয় যে, আমরা যন্ত্রতুল্য—মুক্ত নহি। তবে কোন্‌টি সত্য? এই যে "আমি মুক্ত" এই ধারণাটাই কি ভ্রমাত্মক? একদল বলেন—"আমি মুক্তস্বভাব" এই ধারণা ভ্রমাত্মক। আবার অপর দল বলেন—"আমি বদ্ধভাবাপন্ন" এই ধারণাই ভ্রমাত্মক। তবে এই দ্বিবিধ অনুভূতি কোথা হইতে আসিয়া থাকে? মানুষ প্রকৃত পক্ষে মুক্ত—মানুষ পরমার্থতঃ যাহা, তাহা মুক্ত ব্যতীত আর কিছু হইতে পারে না। কিন্তু যখনই তিনি মায়ার জগতে আসেন, যখনই তিনি নামরূপের মধ্যে পড়েন, তখনই তিনি বদ্ধ হইয়া পড়েন। "স্বাধীন ইচ্ছা"—ইহা বলাই ভুল। ইচ্ছা কখন স্বাধীন হইতেই পারে না। কি করিয়া হইবে? যখন প্রকৃত মানুষ যিনি, তিনি বদ্ধ হইয়া যান, তখনই তাঁহার ইচ্ছার উদ্ভব হয়, তাহার পূর্ব্বে নহে। মানুষের ইচ্ছা বদ্ধ-ভাবাপন্ন, কিন্তু উহার মূল যাহা, তাহা নিত্যকালের জন্য মুক্ত। সুতরাং বন্ধনের

অবস্থাতেও—এই মনুষ্যজীবনেই হউক, দেব-জীবনেই হউক, স্বর্গে অবস্থান কালেই হউক, আর মর্ত্ত্যে অবস্থান কালেই হউক. আমাদের বিধিদত্ত অধিকারস্বরূপ এই মুক্তির দিকেই চলিয়াছি। যখন মানুষ মুক্তিলাভ করে, তখন সে নিয়মের দ্বারা কিরূপে বদ্ধ হইতে পারে? জগতের কোন নিয়মই তাহাকে বদ্ধ করিতে পারে না। কারণ, এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ডই তাঁহার। তিনিই তখন সমুদয় বিশ্বব্রহ্মাণ্ডস্বরূপ। হয় বল, তিনিই সমুদয় জগৎ; না হয় বল, তাঁহার পক্ষে জগতের অস্তিত্বই নাই। তবে তাঁহার লিঙ্গ, দেশ ইত্যাদির ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ভাব কিরূপে থাকিবে? তিনি কিরূপে বলিবেন, আমি পুরুষ, আমি স্ত্রী অথবা আমি বালক? এ গুলি কি মিথ্যা কথা নহে? তিনি জানিয়াছেন, সে গুলি মিথ্যা। তখন তিনি এই গুলি পুরুষের অধিকার, এই গুলি স্ত্রীর অধিকার, কিরূপে বলিবেন? কাহারও কিছুই অধিকার নাই, কাহারই স্বতন্ত্র অস্তিত্ব নাই। পুরুষ নাই, স্ত্রীও নাই,—আত্মা লিঙ্গহীন, নিত্যশুদ্ধ। আমি পুরুষ বা স্ত্রী বলা, অথবা আমি অমুক দেশবাসী বলা, মিথ্যাবাদ মাত্র। সমুদয় জগতই আমার দেশ, সমুদয় জগতই আমার। কারণ, সমুদয় জগতের দ্বারা যেন আমি আপনাকে আবৃত করিয়াছি। সমুদয় জগৎ যেন আমার শরীর হইয়াছে। কিন্তু আমরা দেখিতেছি, অনেক লোকে বিচারের সময় এই সব কথা বলিয়া, কার্য্যের সময় অপবিত্র কার্য্য সকল করিয়া থাকে। আর যদি আমরা তাহাদিগকে জিজ্ঞাসা করি, কেন তাহারা এইরূপ করিতেছে, তাহারা উত্তর দিবে—এ আমাদের বুঝিবার ভ্রম। আমাদের দ্বারা কোন অন্যায় কার্য্য হওয়া অসম্ভব। এই সকল লোককে পরীক্ষা করিবার উপায় কি? উপায় এই,—

যদিও সদসৎ উভয়ই আত্মার খণ্ডপ্রকাশমাত্র, তথাপি অসদ্ভাবই

আত্মার বাহ্য আবরণ, আর সৎভাব—মানুষের প্রকৃত স্বরূপ যে আত্মা, তাঁহার অপেক্ষাকৃত নিকটতম আবরণ। যতদিন না মানুষ 'অসৎ'এর স্তর ভেদ করিতে পারিতেছেন, ততদিন তিনি সতের স্তরে পঁহুছিতে পারিবেন না, আর যতদিন না তিনি সদসৎ উভয় স্তর ভেদ করিতে পারিতেছেন, ততদিন তিনি আত্মার নিকট পঁহুছিতে পারিবেন না। আত্মার নিকট পঁহুছিলে তাঁহার কি অবশিষ্ট থাকে? অতি সামান্য কর্ম্ম, ভূত-জীবনের কার্য্যের অতি সামান্য বেগই অবশিষ্ট থাকে, কিন্তু এ বেগ—শুভ কর্ম্মেরই বেগ। যতদিন না অসদ্বেগ একেবারে রহিত হইয়া যাইতেছে, যতদিন পূর্ব্ব অপবিত্রতা একেবারে দগ্ধ হইয়া যাইতেছে, ততদিন কোন ব্যক্তির পক্ষে সত্যকে প্রত্যক্ষ এবং উপলব্ধি করা অসম্ভব। সুতরাং যিনি আত্মার নিকট পঁহুছিয়াছেন, যিনি সত্যকে প্রত্যক্ষ করিয়াছেন, তাঁহার কেবল ভূত-জীবনের শুভ সংস্কার, শুভ বেগগুলি অবশিষ্ট থাকে। শরীরে বাস করিলেও এবং অনবরত কর্ম্ম করিলেও তিনি কেবল সৎকর্ম্ম করেন; তাঁহার মুখ সকলের প্রতি কেবল আশীর্ব্বচন বর্ষণ করে, তাঁহার হস্ত কেবল সৎকার্য্যই করিয়া থাকে, তাঁহার মন কেবল সৎচিন্তা করিতেই সমর্থ;—তাঁহার উপস্থিতিই,—তিনি যেখানেই যান না কেন, সর্ব্বত্রই মানবজাতির মহাকল্যাণকর। এরূপ ব্যক্তিদ্বারা কোন অসৎকর্ম্ম কি সম্ভব? তোমাদের স্মরণ রাখা উচিত, 'প্রত্যক্ষানুভূতি' এবং 'শুধু মুখে বলার' ভিতর বিস্তর প্রভেদ। অজ্ঞান ব্যক্তিও নানা জ্ঞানের কথা কহিয়া থাকে। তোতাপক্ষীও এইরূপ পড়িয়া থাকে। মুখে বলা এক, আর উপলব্ধি আর এক। দর্শন, মতামত, বিচার, শাস্ত্র, মন্দির, সম্প্রদায় প্রভৃতি কিছু মন্দ নয়, কিন্তু এই প্রত্যক্ষানুভূতি হইলে ও-সব আর থাকে না। মানচিত্র অবশ্য

উপকারী, কিন্তু মানচিত্রে অঙ্কিত দেশ স্বয়ং প্রত্যক্ষ করিয়া আসিয়া, তারপর আবার সেই মানচিত্রের দিকে দৃষ্টিপাত কর, তখন তুমি কত প্রভেদ দেখিতে পাও। সুতরাং যাহারা সত্য উপলব্ধি করিয়াছে, তাহাদিগকে আর উহা বুঝিবার ন্যায়-যুক্তি, তর্কবিতর্ক প্রভৃতির আশ্রয় লইতে হয় না। তাহাদের পক্ষে উহা তাহাদের মর্ম্মে মর্ম্মে প্রবিষ্ট হইয়াছে। প্রত্যক্ষেরও প্রত্যক্ষ হইয়াছে। বেদান্তবাদীদের ভাষায় বলিতে গেলে বলিতে হয়, উহা যেন তাহাদের করামলকবৎ হইয়াছে। প্রত্যক্ষ উপলব্ধিকারীরা অসঙ্কুচিতচিত্তে বলিতে পারেন, 'এই যে, আত্মা রহিয়াছেন।' তুমি তাঁহাদের সহিত যতই তর্ক কর না কেন, তাঁহারা তোমার কথায় হাসিবেন মাত্র, তাঁহারা উহা 'আবোল-তাবোল' বাক্য বলিয়া মনে করিবেন। শিশু যা-তা বলুক না কেন, তাঁহারা তাহাতে কোন কথা বলেন না। তাঁহারা সত্য উপলব্ধি করিয়া 'ভরপুর' হইয়া আছেন। মনে কর, তুমি একটি দেশ দেখিয়া আসিয়াছ, আর একজন ব্যক্তি তোমার নিকট আসিয়া এই তর্ক করিতে লাগিল যে, ঐ দেশের কোন অস্তিত্বই ছিল না; এইরূপ সে ক্রমাগত তর্ক করিয়া যাইতে পারে, কিন্তু তাহার প্রতি তোমার মনের ভাব এইরূপ হইবে যে, সে ব্যক্তি বাতুলালয়ের উপযুক্ত। এইরূপ যিনি ধর্ম্মের প্রত্যক্ষ উপলব্ধি করিয়াছেন, তিনি বলেন,—"জগতের ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ধর্ম্মের কথা কেবল বালকের কথা মাত্র। প্রত্যক্ষানুভূতি ধর্ম্মের সার কথা।" ধর্ম্ম উপলব্ধি করা যাইতে পারে। প্রশ্ন এই,—তুমি কি প্রস্তুত আছ? তোমার কি ধর্ম্মের আবশ্যক আছে? যদি তুমি যথার্থ চেষ্টা কর, তবে তোমার প্রত্যক্ষ উপলব্ধি হইবে, তখনই তুমি প্রকৃত পক্ষে ধার্ম্মিক হইবে। যতদিন না তোমার এই উপলব্ধি হইতেছে, ততদিন তোমাতে এবং নাস্তিকে কোন প্রভেদ

নাই। নাস্তিকেরা তবু অকপট, কিন্তু যে বলে 'আমি ধর্ম্ম বিশ্বাস করি' অথচ কখন উহা প্রত্যক্ষ উপলব্ধি করিতে চেষ্টা করে না, সে অকপট নহে।

তারপরের প্রশ্ন এই,—এই উপলব্ধির পরে কি হয়? মনে কর, আমরা জগতের এই অখণ্ড ভাব (আমরাই যে, সেই একমাত্র অনন্ত পুরুষ, তাহা) উপলব্ধি করিলাম। মনে কর, আমরা জানিতে পারিলাম, আত্মাই একমাত্র আছেন, আর তিনিই বিভিন্ন ভাবে প্রকাশ পাইতেছেন, এইরূপ জানিতে পারিলে তারপর আমাদের কি হয়? তাহা হইলে আমরা কি নিশ্চেষ্ট হইয়া এক কোণে বসিয়া মরিয়া যাইব? জগতে ইহাদ্বারা কি উপকার হইবে? সেই পুরাতন প্রশ্ন আবার ঘুরিয়া-ফিরিয়া! প্রথমতঃ উহাদ্বারা জগতের উপকার হইবে কেন? ইহার কি কোন যুক্তি আছে? লোকের এই প্রশ্ন করিবার কি অধিকার আছে—"ইহাতে জগতের কি উপকার হইবে?" ইহার অর্থ কি? ছোট ছেলে মিষ্টদ্রব্য ভালবাসে। মনে কর, তুমি তাড়িতের বিষয়ে কিছু গবেষণা করিতেছ। শিশু তোমাকে জিজ্ঞাসা করিতেছে,—"ইহাতে কি মিষ্ট কেনা যায়?" তুমি বলিলে—'না।' 'তবে ইহাতে কি উপকার হইবে?' লোকেও এইরূপ দাঁড়াইয়া বলে,—"ইহাতে জগতের কি উপকার হইবে? ইহাতে কি আমাদের টাকা হইবে?" . 'না'। "তবে ইহাতে আর উপকার কি?" মানুষ জগতের হিতকরা সম্বন্ধে এই রূপই বুঝিয়া থাকে। তথাপি ধর্ম্মের এই প্রত্যক্ষানুভূতিই জগতের সম্পূর্ণ উপকার করিয়া থাকে। লোকের ভয়, যখন সেই অবস্থা লাভ করিবে,—যখন সে উপলব্ধি করিবে যে, সবই এক, তখন প্রেমের প্রস্রবণ শুকাইয়া যাইবে। জীবনের মূল্যবান যাহা কিছু, সব চলিয়া যাইবে,—এই জীবনে ও

পরজীবনে তাহারা যাহা কিছু ভালবাসিত, সবই তাহাদের পক্ষে উড়িয়া যাইবে। লোকে এ বিষয়ে একবার ভাবিয়া দেখে না যে, যে সকল ব্যক্তি তাঁহাদের নিজের সম্বন্ধে অল্প চিন্তা করিয়াছেন, তাঁহারাই জগতে সর্ব্বশ্রেষ্ঠ কর্ম্মী হইয়া গিয়াছেন। তখনই মানুষ যথার্থ ভালবাসে,—যখন মানুষ দেখিতে পায়, তাহার ভালবাসার জিনিষ কোন ক্ষুদ্র মর্ত্ত্য জীব নহে। তখনই মানুষ যথার্থ ভালবাসিতে পারে,—যখন সে দেখিতে পায়, তাহার ভালবাসার পাত্র—খানিকটা মৃত্তিকাখণ্ড নহে, স্বয়ং ভগবান্। স্ত্রী স্বামীকে আরও অধিক ভালবাসিবেন,—যদি তিনি ভাবেন, স্বামী স্বয়ং ব্রহ্মস্বরূপ। স্বামীও স্ত্রীকে ভাল বাসিবেন, যদি তিনি জানিতে পারেন, স্ত্রী স্বয়ং ব্রহ্মস্বরূপা। সেই মাতাও সন্তানকে অধিক ভালবাসিবেন, যিনি সন্তানগণকে ব্রহ্মস্বরূপ দেখেন। সেই ব্যক্তি তাঁহার মহাশত্রুকেও প্রীত করিবেন, যিনি জানেন, ঐ শত্রু সাক্ষাৎ ব্রহ্মস্বরূপ। সেই লোকেই আবার অতিশয় অসাধু ব্যক্তিকেও ভালবাসিবেন, যিনি জানেন, সেই অসাধুতম পুরুষের মধ্যেও সেই প্রভু রহিয়াছেন। সেই ব্যক্তিই সাধু ব্যক্তিকে ভাল বাসিবেন, যিনি জানেন, সেই সাধু ব্যক্তি সাক্ষাৎ ব্রহ্মস্বরূপ।

যাঁহার পক্ষে এই ক্ষুদ্র "অহং" একেবারে মৃত হইয়া গিয়াছে, এবং তৎস্থল ব্রহ্ম অধিকার করিয়া বসিয়াছেন, সেই ব্যক্তি জগৎকে ইঙ্গিতে পরিচালনা করিতে পারেন। তাঁহার পক্ষে সমুদয় জগৎ সম্পূর্ণরূপে অন্য আকার ধারণ করে। দুঃখকর, ক্লেশকর যাহা কিছু, সবই তাঁহার পক্ষে চলিয়া যায়;—সকল প্রকার গোলমাল-দ্বন্দ্ব মিটিয়া যায়। জগৎ তখন তাঁহার পক্ষে কারাগার স্বরূপ না হইয়া (যেখানে আমরা প্রতিদিন একটুকরা রুটির জন্য ঝগড়া-মারামারি করি) উহা আমাদের ক্রীড়াক্ষেত্ররূপে পরিণত হইবে। তখন জগৎ অতি সুন্দরভাবে পরিণত

হইবে। এইরূপ ব্যক্তিরই কেবল বলিবার অধিকার আছে ;—"এই জগৎ কি সুন্দর!" তাঁহারই কেবল বলিবার অধিকার আছে যে,—"সবই মঙ্গলময়।" এইরূপ প্রত্যক্ষ উপলব্ধি হইতে জগতের এই মহান্ হিত হইবে যে, জগতের এই সকল বিবাদ-গণ্ডগোল দূর হইয়া জগতে শান্তির রাজ্য হইবে। জগতের সকল মানুষ যদি আ'জ এই মহান্ সত্যের একবিন্দুও উপলব্ধি করিতে পারে, তাহা হইলে তাহার পক্ষে এই সমুদয় জগতই আর একরূপ ধারণ করিবে,—আর এই সব গণ্ড-গোলের পরিবর্ত্তে শান্তির রাজত্ব আসিবে। অসভ্যভাবে তাড়াতাড়ি করিয়া সকলকে ছাড়াইয়া যাইবার প্রবৃত্তি জগৎ হইতে চলিয়া যাইবে। উহাঁর সঙ্গে সঙ্গেই সকল প্রকার অশান্তি, সকল প্রকার ঘৃণা, সকল প্রকার ঈর্ষ্যা, এবং সকল প্রকার অশুভ চিরকালের জন্য চলিয়া যায়। তখন দেবতারা এই জগতে বাস করিবেন। তখন এই জগতই স্বর্গ হইয়া যাইবে। আর যখন দেবতায় দেবতায় খেলা, যখন দেবতায় দেবতায় কাজ, যখন দেবতা দেবতাকে ভালবাসে, তখন অশুভ কি থাকিতে পারে? ঈশ্বরের প্রত্যক্ষ উপলব্ধির এই মহা সুফল। সমাজে তোমরা যাহা কিছু দেখিতেছ, সবই তখন পরিবর্ত্তিত হইয়া অন্যরূপ ধারণ করিবে। তখন তোমরা মানুষকে আর মন্দ বলিয়া দেখিবে না ; ইহাই প্রথম মহালাভ। তখন তুমি আর কোন অন্যায়কার্য্যকারী দরিদ্র নরনারীর দিকে ঘৃণাপূর্ব্বক দৃষ্টিপাত করিবে না। তখন তোমার আর ঈর্ষ্যা বা অপরকে শাস্তি দিবার ভাব উদয় হইবে না। ঐ সবই চলিয়া যাইবে, তখন প্রেম এত প্রবল হইবে যে, মানবজাতিকে সৎপথে পরিচালিত করিতে আর চাবুকের প্রয়োজন হইবে না।"

এতক্ষণে তুমি বোধহয়, বুঝিতে পারিয়াছ, জ্ঞান কি? জ্ঞান ব্রহ্মকে জানা। ব্রহ্মকে জানিলেই জগৎকে জানা হইল,—আপনাকে

জানা হইল। তবে এখন আর জ্ঞানের জন্য পিপাসা কেন ? সন্দেশের জন্য ময়রার দোকানে যাওয়া, সন্দেশ মিলিলে, ফিরিবারই আবশ্যক। জ্ঞেয় পাওয়া গেল, আর জ্ঞানের প্রয়োজন কি ? কিন্তু আগে জ্ঞানের আবশ্যক—তাই লয়যোগে জ্ঞানকে নিপাতন করিয়া অর্থাৎ জানিয়া শুনিয়া লইবে। তৎপরে অধঃশক্তি বা ভক্তিকে মধ্যশক্তির সহিত মিলাইয়া সাধনা করিবে, এই মহান্ উপদেশ প্রদত্ত হইয়াছে।

সপ্তম পরিচ্ছেদ।

ভক্তিযোগ।

গুরু। এইবার আমাদিগকে ভক্তিযোগ সম্বন্ধে কিঞ্চিৎ আলোচনা করিতে হইবে। অতএব প্রথমেই জানিতে হইবে, ভক্তি কাহাকে বলে ? ভক্তির খুব স্থূল অর্থ এই যে, ভগবানে পরম প্রেম।

যে তু সর্ব্বাণি কর্ম্মাণি ময়ি সংন্যস্য মৎপরাঃ।
অনন্যেনৈব যোগেন মাং ধ্যায়ন্ত উপাসতে॥
তেষামহং সমুদ্ধর্ত্তা মৃত্যুসংসার-সাগরাৎ।
ভবামি ন চিরাৎ পার্থ ! ময্যাবেশিতচেতনাম্॥

যে সকল ব্যক্তি মৎপরায়ণ হইয়া ভক্তিযোগ সহকারে মন, বুদ্ধি, ইন্দ্রিয় প্রভৃতি সমস্ত আমাতে অর্পণপূর্ব্বক আমার ধ্যান ও উপাসনা করে,—হে পার্থ ! আমি তাহাদিগকে উদ্ধার করিয়া থাকি।

ভগবান্ ব্যাসদেব বলেন,—"প্রণিধান বলিলেই ভক্তিকে বুঝায়। ভক্তিরই নামান্তর প্রণিধান। যাহার দ্বারা পরম-পুরুষ ভগবানের কৃপা আকৃষ্ট হয় ও বাসনা সকল পূর্ণ করে, তাহাই ভক্তি। যথা,—

"প্রণিধানাদ্ভক্তিবিশেষাদাবর্জ্জিত-ঈশ্বরস্তমনুগৃহ্নাত্যভিধানমাত্রেণ—"

"সা পরানুরক্তিরীশ্বরে।"

শাণ্ডিল্য ঋষি বলেন,—পরমেশ্বরে পরম অনুরক্তিকেই ভক্তি বলে।

যা প্রীতিরবিবেকানাং বিষয়েষ্বনপায়িনী।
ত্বামনুস্মরতঃ সা মে হৃদয়ান্মাপসর্পতু॥

ভক্তপ্রবর প্রহ্লাদের উক্তি এই যে,—অবিবেকিগণের ইন্দ্রিয়বিষয়ে যেরূপ প্রবল আসক্তি, হে ভগবন্! তোমার প্রতি আমার হৃদয়ের সেইরূপ আসক্তি যেন অপগত না হয়।

ইহার অর্থ এই যে, ফলহেতু বিচারশূন্য হইয়া ভগবানের প্রতি যে ভক্তি, তাহাই প্রকৃত ভক্তি।

ভক্তিকে দুই শ্রেণীতে বিভাগ করিয়া দুইটি আখ্যায় আখ্যাত করা হইয়াছে। এক গৌণ ভক্তি, দ্বিতীয় পরা ভক্তি।

গৌণী ভক্তিকে সাধনভক্তিও বলা যাইতে পারে। সাধন-ভক্তিতে পূজা, জপ, হোম, ব্রত, নিয়মাদি করিয়া ভগবানে আত্ম-সমর্পিত হইতে হয়। পূজা, অর্চ্চনা, যাগ, যজ্ঞ, স্তবকবচাদি দ্বারা ভগবানকে সাধনা করিতে হয়। অরূপকে স্বরূপ করিয়া, মূর্ত্তি গঠিয়া, চিত্র আঁকিয়া তাঁহাকে ভজনা করিতে হয়। তাঁহার লীলা শ্রবণ, লীলাস্থান তীর্থাদি দর্শন, স্মরণ, মনন, ভাষণ প্রভৃতিও গৌণী ভক্তির অঙ্গ। এই প্রকারে ভগবানে ভক্তি করিলেও জীবের নিস্তার হইতে পারে। ভগবান্ বলিয়াছেন,—

ময্যেব মন আধৎস্ব ময়ি বুদ্ধিং নিবেশয়।
নিবসিষ্যসি ময্যেব অত ঊর্দ্ধং ন সংশয়ঃ॥
অথ চিত্তং সমাধাতুং ন শক্নোষি ময়ি স্থিরম্।
অভ্যাসযোগেন ততো মামিচ্ছাপ্তুং ধনঞ্জয়!॥

অভ্যাসেঽপ্যসমর্থোঽসি মৎকর্ম্মপরমো ভব।
মদর্থমপি কর্ম্মাণি কুর্ব্বন্ সিদ্ধিমবাপ্স্যসি ॥

"তুমি আমাতে স্থিরতররূপে চিত্ত আহিত (স্থাপিত) ও বুদ্ধি সন্নিবেশিত কর, তাহা হইলে পরকালে আমাতেই বাস করিতে সমর্থ হইবে, তাহাতে সংশয় নাই। হে ধনঞ্জয়! যদি আমার প্রতি স্থিরচিত্ত রাখিতে না পার, তাহা হইলে আমার অনুস্মরণরূপ অভ্যাস-যোগদ্বারা আমাকে প্রাপ্ত হইতে অভিলাষ কর। যদি তদ্বিষয়েও অসমর্থ হও, তাহা হইলে তুমি আমার প্রীতি সম্পাদনার্থ ব্রত, পূজা প্রভৃতি কার্য্য সকল অনুষ্ঠান করিলেও মোক্ষলাভে সমর্থ হইবে।"

আর পরাভক্তি যাহা, তাহাতে সর্ব্বত্র সেই রূপের বিকাশ দেখিতে পাওয়া যায়,—তাহাতেই আত্মহারা থাকিতে হয়। কুল, শীল, জাতি, মান, সকলই তিনি। ফুল ফুটিলে, পাতা কাঁপিলে, বৃক্ষ নড়িলে, তাঁহারই কথা মনে পড়ে। ভক্তিমান্ ভক্তিতত্ত্বে বিভোর হইয়া ভগবান্‌কে আপনার ভাবিয়া সর্ব্বত্র পরিদর্শন করেন। জলে তিনি, স্থলে তিনি, অন্তরীক্ষে তিনি,—প্রতি অণু-পরমাণুতে তিনি। সর্ব্বত্র তাঁহাকে দেখিয়া তাঁহাতেই আত্মসমর্পিত হইয়া মন, বুদ্ধি, অহঙ্কার প্রভৃতি সমস্ত তত্ত্ব তাঁহার চরণে অর্পণ করিয়া ভক্ত কৃতার্থ হইয়া থাকে। ভক্ত তখন আকুল কণ্ঠে তাঁহাকে ডাকিয়া বলে,—প্রভো! তুমি সকলের সব, সবের সকল। প্রাণাধিক! আমি পূজা-জপ-হোম-ব্রত কিছুই জানি না,—জানিব কি প্রকারে? সে সকলও যে তুমি;—তোমাকে জানিলে আমার আর জানিবার বাকি কি থাকিবে? তুমি দয়া কর,—আমায় তোমার চরণরেণু করিয়া লও।

ভগবান্ ভক্তের অধীন। তিনি ভক্তির উপহার যেমন প্রীতি-পূর্ব্বক গ্রহণ করেন, এমন আর কিছুই নহে। ভক্তিপূর্ব্বক ডাকিলে

তিনি না আসিয়া থাকিতে পারেন না। ভক্তাধীন ভগবান্ স্বমুখে বলিয়াছেন,—

নাহং তিষ্ঠামি বৈকুণ্ঠে যোগিনাং হৃদয়ে ন চ।
মদ্ভক্তা যত্র গায়ন্তি তত্র তিষ্ঠামি নারদ!॥

হে নারদ! আমি বৈকুণ্ঠেও থাকি না, যোগিগণের হৃদয়েও থাকি না,—আমার ভক্তগণ যেখানে আমার নাম-গান করে, আমি তথায় অবস্থান করি।

ভগবান্ ভক্তাধীন,—ভক্তির জন্য তিনি ক্রীড়াপুতুল। ভক্তিকে ইচ্ছাশক্তির ঐকান্তিকী স্বমুখী বৃত্তি বলা যাইতে পারে। ইচ্ছাশক্তির (will force) ঐকান্তিকী পরিচালনে তিনি মূর্ত্তি পরিগ্রহ করিয়া থাকেন। নানারূপে অবতীর্ণ হইয়া ভক্তের মনোবাঞ্ছা পূর্ণ করেন।

অষ্টম পরিচ্ছেদ।

ভক্তি ও জ্ঞান।

শিষ্য। ভক্তির তবে স্থূলার্থ এই যে,—সমস্ত ইন্দ্রিয়-শক্তির সহিত মনের তদ্গত ভাবকেই ভক্তি বলে?

গুরু। হাঁ।

শিষ্য। তবে কি ভক্তি জ্ঞানের রাজ্যের বাহিরে?

গুরু। বুঝিতে পারিলাম না।

শিষ্য। জ্ঞান কি ভক্তির বিরোধী? অর্থাৎ ভক্তি কি অজ্ঞান হইতে জন্মে, না জ্ঞান হইতে জাত?

গুরু। জ্ঞান ব্যতীত ভক্তি আসে না। তবে অনেক বালকের—অনেক মূর্খের যে ভক্তি, তাহা পূর্ব্বজন্মার্জ্জিত সংস্কার।

শিষ্য। মনে করুন, আমি জড়বিজ্ঞানে জ্ঞানী, আমার ভক্তি আসেনা কেন?

গুরু। জ্ঞান অর্থে উহা নয়। উহা অজ্ঞান। ভগবান্‌কে জানার নামই জ্ঞান। জড়াদির জ্ঞান বা অজ্ঞানে তোমার হৃদয় জুড়িয়া আছে, তুমি ভক্তির স্থান কোথায় পাইবে? একের অবস্থান-আধারে অন্যের স্থান-সম্ভব কোথায়?

শিষ্য। তাহা হইলেই বলুন,—জ্ঞান থাকিতে ভক্তির উদয় হয় না।

গুরু। জ্ঞান ভক্তির বিরোধী নহে,—বরং ভক্তির জ্যেষ্ঠ সহোদর বলা যাইতে পারে। তবে মিথ্যাজ্ঞান, (যেমন ন্যাবা রোগীর সমস্ত বস্তুই হরিদ্রাবর্ণ দেখা) অবশ্যই ভক্তির বিরোধী হইতে পারে! শাস্ত্র বলেন,—

স্মৃত্যাদয়ঃ করণান্তরনিমিত্তা ভবিতুমর্হন্তি।

"স্মৃতি-আদি যে করণান্তর নিমিত্ত, একথা স্বীকার করিতেই হইবে। স্মৃত্যাদির যাহা করণ, তাহাই মন।"

আত্মেন্দ্রিয়ার্থসন্নিকর্ষে জ্ঞানস্য ভাবোঽভাবশ্চ মনসো লিঙ্গম্।

অর্থাৎ যাহা দ্বারা অনুমিত হয়, যাহা যাহার ইতর-পদার্থ ব্যবচ্ছেদ-হেতু, তাহাকে তাহার লিঙ্গী বলা যায়। চক্ষুরাদি ইন্দ্রিয়গণই যে জ্ঞানোৎপত্তির কারণ নহে, জ্ঞানোৎপত্তি ক্রিয়াসিদ্ধির যে নিমিত্তান্তর আছে, তাহা নিশ্চিত। চক্ষুরাদি ইন্দ্রিয়সকল যুগপৎ ক্রিয়া করিয়া থাকে,—কিন্তু একটু চিন্তা করিলে বুঝিতে পারা যায় যে, ইন্দ্রিয়-জ্ঞান যুগপৎ ক্রিয়া করিলেও সকল ইন্দ্রিয়ার্থ-সন্নিকর্ষজ ক্রিয়ার উপলব্ধি যুগপৎ হয় না। আমরা ঠিক এক সময়ে একাধিক ঐন্দ্রিয়িক ক্রিয়ার

উপলব্ধি করিতে পারি না। এতদ্দ্বারা বুঝিতে পারা যাইতেছে, চক্ষুরাদি ইন্দ্রিয়গণ ব্যতীত ইন্দ্রিয়ার্থ সন্নিকর্ষজনিত ক্রিয়োপলব্ধির ইন্দ্রিয়সংযোগী সহকারী নিমিত্তান্তর আছে। মনই সেই নিমিত্তান্তর। মনের অসন্নিধিতে ঐন্দ্রিয়িক জ্ঞানের অনুপলব্ধি এবং সন্নিহিতে ইহার উপলব্ধি হইয়া থাকে।

জ্ঞাতা ও জ্ঞেয়; বা দৃক্ ও দৃশ্য;—এই পদার্থদ্বয়ের সম্বন্ধ ব্যতিরেকে জ্ঞান নিষ্পত্তি হয় না। অথবা শুধু জ্ঞান কেন, কোন ক্রিয়াই কর্ত্তা, কর্ম্ম ও করণ, এই কারকত্রয় ব্যতিরেকে নিষ্পন্ন হইতে পারে না। জ্ঞানক্রিয়ার "আত্মা" কর্ত্তা (Subject) মন ও ইন্দ্রিয় করণ (Instrument এবং বিষয় কর্ম্ম (Object) এই কর্ত্তা, কর্ম্ম ও করণ কারক-ত্রয়ের মিলনে জ্ঞানকার্য্য নিষ্পন্ন হইয়া থাকে।

এখন বুঝিয়া দেখ, জ্ঞান ভক্তি-পথের অন্তরায় নহে, মন আত্মার লিঙ্গ। মনে যে সংস্কার থাকে,—ইন্দ্রিয়-পথে বিষয়বোধে তাহার বিকাশ হয়,—বিকাশ হইলেই জ্ঞান হয়; জ্ঞান হইলেই ভক্তি আসিয়া উপস্থিত হয়।

নবম পরিচ্ছেদ।

জ্ঞান, ভক্তি ও বিশ্বাস।

শিষ্য। জ্ঞান, ভক্তি ও বিশ্বাসে বোধ হয়, তবে খুব নিকট ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ? যেখানে এক, সেই স্থানেই বোধ হয়, তিনের আবির্ভাব হইয়া থাকে?

গুরু। ঠিক কথা বলিয়াছ। জ্ঞান, ভক্তি ও বিশ্বাসে অত্যন্ত নিকট সম্বন্ধ, একের উদয় হইলেই তিনটিই আসিয়া থাকে। তবে জ্ঞান কখনও কখনও একাকী থাকে বটে, কিন্তু তাহা জ্ঞানের প্রকৃত অবস্থা নহে। কোন নেশার ঘোরে মানুষ যেমন কোথায় পড়িয়া আছে, তাহা স্থির করিতে না পারিয়াই পড়িয়া থাকে,—কিন্তু থাকিলেও যেমন তাহার যথার্থ মনুষ্যত্ব থাকে না, তদ্রূপ জ্ঞান কোন আবরণে আবৃত হইয়া—জ্ঞানের জ্ঞানত্ব হারাইয়া কোথায়ও থাকিবার সম্ভব। যেন মনে হয়, জ্ঞান, ভক্তি ও বিশ্বাস, ইহারা তিনই একগর্ভজ। জ্ঞান ও বিশ্বাস দুই ভ্রাতা, ভক্তি তাহাদের আদুরে ভগিনী।

জ্ঞান একটু গম্ভীর,—বিশ্বাস ও ভক্তির বয়সেও বড। জ্ঞান ইচ্ছা করিলে, যেখানে সেখানে একাকী যাইতে পারে, একাকীও বেড়াইতে পারে, কিন্তু সন্ধ্যাকালে ঘরে ফিরিয়া আসিতে হইলে ভগিনীকে যদি সঙ্গে লইয়া না আইসে, তবে তাহাদিগের মাতা সন্তুষ্ট হয়েন না। ভক্তি যে কচি মেয়ে—তাহাকে হারাইয়া আসিলে চলিবে কেন? মাতা জ্যেষ্ঠপুত্র জ্ঞানকে ফিরাইয়া পাঠাইয়া দেন। বলিয়া দেন, ভক্তিকে খুঁজিয়া লইয়া আইস,—ভক্তিকে সঙ্গে না লইয়া কেন আসিলে? ভক্তি যতক্ষণ না আসিবে, ততক্ষণ কি আমি সুস্থ হইতে পারি! ভক্তি যে আমার বড আদরের।

ভক্তি ও বিশ্বাস, যমজ সন্তান। আগে বিশ্বাস ভূমিষ্ঠ হয়। তার পরেই ভক্তি। যমজ সন্তানের ধর্ম্মই এই—একের ব্যাধি হইলে, অন্যের হয়, একের সুখ হইলে অপরের হয়। বিশ্বাস ও ভক্তিতেও সেই ধর্ম্ম বিদ্যমান। বিশ্বাস যেখানে দৃঢ়, ভক্তিও সেখানে দৃঢ়া। বিশ্বাস যে স্থলে গিয়াছে, ভক্তিও সেইস্থানে গিয়া উপস্থিত। ভক্তি মেয়ে, তাহার বিচার-ক্ষমতা কম,—বিশ্বাস যেখানে যায় না, সেও

সেখানে যায় না, বিশ্বাস যেখানে যায়, ভক্তিও সেই স্থানে গিয়া হাজির হয়। ভক্তি বিচার-বিতর্ক বুঝে না,—বিশ্বাস গেলেই সে যাইবে। বিশ্বাস পুরুষ—কাজেই তাহার একটু বিচার-বিতর্ক আছে বৈ কি। কিন্তু অধিক গোলযোগের মধ্যে সেও থাকিতে চায় না। তাহার কেমনই স্বভাব,—সে নীরবতা-নিস্তব্ধতাই ভালবাসে। যেখানে অধিক কথা কাটাকাটি—যেখানে অধিক মাথা খাটাখাটি—যেখানে অধিক দন্ত কিচিমিচি, যেখানে কূটতর্কের হিজিমিজি—বিশ্বাস সেখানে থাকে না। সে চায়, শুদ্ধ বুদ্ধ সরল স্থান। সেই স্থানের সবটুকু জায়গা সে একা অধিকার করিয়া, ভগিনীকে লইয়া বসিয়া থাকিবে। তাহারা ভাই-ভগিনীতে যেখানে থাকিবে, সেস্থান এক দৈব আলোকে উদ্ভাসিত হইয়া উঠিবে। সেখানে পারিজাতের গন্ধ ছুটিবে,—স্বর্গের মন্দাকিনী আপন উজান বাহিনী-ক্ষীরধারা লইয়া সেস্থান বিধৌত করিয়া দিবে। ভক্তি ও বিশ্বাস বড় কোমল স্বভাবের ছেলে মেয়ে।

শিষ্য। বিশ্বাস যেখানে যাইবে, তাহার সমস্ত স্থানটুকু জুড়িয়া বসিবে,—তাহার সেই নির্জ্জন নির্ম্মল স্থান ছাড়িয়া আর উঠিতে চাহে না। কিন্তু এমনওত দেখা গিয়াছে, অনেকের এক সময়ে ঈশ্বরে বিশ্বাস হইয়াছে,—ভক্তিও আসিয়াছে, কিন্তু দিনকতক পরে আবার দেখা গিয়াছে, সেই হৃদয়ে দানবের তাণ্ডবনৃত্য হইতেছে। বিশ্বাস ও ভক্তি চলিয়া গিয়াছে। তৎপরিবর্ত্তে নাস্তিক্যের কঠোর কর্কশ আবার উঠিয়াছে। ইহার কারণ কি?

গুরু। মানুষের কৃতকর্ম্মের একটা সংস্কার থাকে, তাহা তোমাকে পুনঃপুনঃ বলিয়াছি। সংস্কার বড় কঠিন জিনিষ,—তাহার হস্ত হইতে উদ্ধার পাওয়া সাধারণ পুরুষকারের কর্ম্ম নহে। সংস্কারের

সূক্ষ্মতত্ত্বে যাহাকে পাপের পথে টানিয়া লইতেছে, সে পুরুষকারের বলে এক সময় বিশ্বাসকে হৃদয়ে স্থান দিয়াছে,—বিশ্বাস আসিয়াছে বলিয়া ভক্তিও আসিয়া জুটিয়াছে। কিন্তু সংস্কার তাহাকে ছিন্ন ভিন্ন করিয়া, আপন সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্ম মহতী শক্তির মহান্ ক্রিয়ারম্ভ করিয়া, তাহাকে তাহার সংস্কারের সেই জ্বালা-মালাময় পথে টানিয়া লইয়া গিয়া, তাহার সুখের ঘরে আগুন ধরাইয়া দেয়।

আবার অনেকে পুরুষকারের বলেই পাপে মজিতেছে,—তাহার সুকৃত কর্ম্মের সংস্কার তাহাকে পাপের পথ হইতে নিবৃত্তি করিবার জন্য ঘুরাইয়া লইতেছে। কিন্তু পুরুষকারের প্রবলা শক্তিতে সে পাপের দিকেই যাইতেছে। তবে মধ্যে মধ্যে তাহার সংস্কার তাহাকে পাপের বৃশ্চিক-দংশন অনুভব করাইয়া ফিরাইবার চেষ্টা করে। সময়ে সংস্কারের বলে, সে, পাপ-পথ পরিত্যাগ করিয়া সুপথেই যাইবে। সংস্কারের বল অসাধারণ।

মানুষ পাপই করুক, আর পুণ্যই করুক,—পুরুষকারের বলে যাহাই করুক, কিন্তু সংস্কারের একটা তূর্ণতন্তু চক্রান্ত করিয়া তাহাকে সর্ব্বদাই টানিয়া রাখিতেছে। এক সময়ে তাহার সেই চক্রতলে ফেলিয়া মানুষের পুরুষকারে গড়া প্রাচীর ভাঙ্গিয়া চুরিয়া ধূলিরাশিতে পরিণত করিয়া দিবেই দিবে। তাহা সংস্কার ভালই হউক, আর মন্দই হউক। নির্ব্বাত-নিষ্কম্প স্থলে অর্দ্ধদগ্ধ কাষ্ঠখণ্ডরাশি যেমন অগ্নিরাশি বুকে করিয়া বসিয়া থাকে, সহসা বাতাসের সঙ্গ পাইলে দপ্ করিয়া জ্বলিয়া উঠে,—সেইরূপ সংস্কার বুকে করিয়াই মানুষ ঘুরিয়া বেড়ায়। সময় ও সুবিধা হইলেই সে সংস্কারের পথে ভাসিয়া পড়ে। সংস্কার ভাল বা মন্দ, উভয়ের সম্বন্ধে একই কথা।

তাল থাকিলেই যেমন বেতাল থাকে, তেমনি বিশ্বাস থাকিলেই

অবিশ্বাস আছে। অবিশ্বাস বলিয়া কোন জিনিষ নাই। বিশ্বাসের অভাবই অবিশ্বাস। কিন্তু অবিশ্বাসও কথা নহে। কারণ যদু ঈশ্বরে অবিশ্বাস করে,—কিন্তু এ কথাটি ঠিক নহে। যদু জড়বিজ্ঞানের কথার সূক্ষ্মালোচনা না করিয়াই তাহাতে বিশ্বাস করিয়াছে বলিয়া ঈশ্বরে বিশ্বাস করিতে পারে না। বিশ্বাস একত্বভাবে পূর্ণ,—পূর্ণ-বিশ্বাস যাহা, তাহা একেরই অভিব্যক্তি।

আমি যদি বাঘের মুখবন্ধকরা মন্ত্র বিশ্বাস করি, তবে আমি বাঘের শক্তিতে আর বিশ্বাস করি না। কারণ, তখন বাঘে খাইয়া ফেলিবে, সে বিশ্বাস আমার দূর হইয়া যায়। গোপীগণ যখন বিশ্বাস করিল, তাহাদের প্রাণতম কৃষ্ণ অনন্তশক্তিধর, তখন তাহারা গোপেদের শক্তি আর বিশ্বাস করিল না। তাহারা একমনে কৃষ্ণশক্তির আশ্রয়েই হৃদয় ঢালিয়া দিল।

কিন্তু এই বিশ্বাসও জ্ঞান-সাপেক্ষ। জ্ঞান তাহাদের বড় ভাই,—জ্ঞানের অধীন একটু থাকিতে হয় বৈ কি। যেখানে জ্ঞান নাই, যে স্থানে জ্ঞানের যাতায়াত নাই, সে স্থানে বিশ্বাস গেলে, সময়ে জ্ঞান তাহাকে ভৎসনা করিয়া তুলিয়া লইয়া যাইতে পারে। তবে জ্ঞান বড় ভাই,—জ্ঞান ও বিশ্বাস একত্র—একস্থানে থাকিলে জ্ঞানের খুব স্ফূর্ত্তি পায়, বিশ্বাস দাদার ভয়ে সরমে জড়সড় হইয়া যায়—সর্ব্বদাই সরিয়া যাইবার চেষ্টা করে। জ্ঞানের সঙ্গে পূর্ব্বে সখ্য করিয়া, বিশ্বাসকে ডাকিয়া জ্ঞানকে বিদায় দিলে মন্দ হয় না। বিশ্বাসের সঙ্গে ভক্তি আসিবে,—দুই ভ্রাতা-ভগিনীতে কত ক্রীড়া—কত আনন্দ—কত লীলা করিবে। তাহাদের মধুর ভাবে তোমার হৃদয়জগৎ ভরিয়া যাইবে। কিন্তু জ্ঞানের সহিত থাকলে কখনই তাহাদের স্ফূর্ত্তি পাইবে না।

দশম পরিচ্ছেদ।

ভক্তিযোগে কর্ম্মযোগ।

শিষ্য। আপনি জ্ঞানে জগতের সেবার কথা বলিয়াছেন। স্থাবর-জঙ্গম সকলে ব্রহ্মভাব দেখিবার কথা বলিয়াছেন,—কিন্তু ভক্তিতে যেন তাহা সীমাবদ্ধ হইয়া আসিল?

গুরু। আরও ভাল করিয়া বুঝিলে, বুঝিতে পারিবে, জ্ঞানে যাহা অর্জ্জন করা হইয়াছিল, ভক্তিতে তাহারই বিকাশ প্রাপ্ত হইয়াছে। তারপরে কর্ম্মযোগে তাহার সাধনা হইবে।

একটি রহস্যের কথা শোন,—

> তচ্চিন্তাবিপুলাহ্লাদক্ষীণপুণ্যচয়া তথা।
> তদপ্রাপ্তিমহদ্দুঃখবিলীনাশেষপাতকা॥
> চিন্তয়ন্তী জগৎসূতিং পরব্রহ্মস্বরূপিণম্।
> নিরুচ্ছ্বাসতয়া মুক্তিং গতান্যা গোপকন্যকা॥

এই শ্লোকটি বিষ্ণুপুরাণের। এক গোপীর ভগবানের চিন্তাজনিত পরমাহ্লাদে সমুদয় পুণ্যকর্ম্মজনিত বন্ধন ক্ষয় প্রাপ্ত হইল; আর তাঁহাকে না পাওয়ার জন্য যে মহাদুঃখ, তদ্দ্বারা তাঁহার সমুদয় পাতক নষ্ট হইয়া গেল।

ইহাতে বুঝিতে পারিলাম? বুঝিতে পারিলাম, ভক্তিযোগের আসল মর্ম্মকথা এই যে, মানব-হৃদয়ে যত প্রকার বাসনা বা বৃত্তি আছে, তৎসমুদয়ের কোনটিই অসৎ নহে,—উহাদিগকে ধীরে ধীরে বশ করিয়া ক্রমশঃ উচ্চ হইতে উচ্চাভিমুখী করিতে হইবে। কতদিন

ঐরূপ করিতে হইবে, তাহার কোন সময় নির্ণয় নাই,—তাহারা যতদিন চরমোৎকর্ষ লাভ না করে।

মানবের বাসনা বা বৃত্তিসমুদয়ের সর্ব্বোচ্চ গতি ভগবান্,—তদ্ভিন্ন অন্য সমুদয় গতিই নিম্নাভিমুখী। আমাদের জীবনে সুখ ও দুঃখ পুনঃপুনঃ ঘুরিয়া ফিরিয়া আসিতেছে। যখন কোন লোক ধন অথবা ঐরূপ কোন সাংসারিক বস্তুর অপ্রাপ্তি হেতু দুঃখ অনুভব করে, তখন বুঝিতে হইবে, সে তাহার বৃত্তিকে অসৎপথে পরিচালিত করিতেছে। ভগবান্‌কে পাইলাম না—কবে পাইব—কোথায় পাইব—কেমন করিয়া পাইব, ইত্যাদি চিন্তা ও তজ্জনিত দুঃখ মুক্তিপথে লইয়া যাইবার পন্থাস্বরূপ হইবে।

শিষ্য। আমি কিন্তু যে প্রশ্ন করিয়াছিলাম, তাহার উত্তর পাই নাই।

গুরু। সেই প্রশ্নের উত্তর দিবার জন্যই আমি ঐ সকল কথা বলিয়াছি,—এইবার যাহা বলিব, তাহাতেই তুমি তোমার প্রশ্নোত্তর পাইবে। যে কথা বলিব, তাহা একজন যোগীর হৃদয়-নিহিত সিদ্ধ-বাক্যের প্রতিধ্বনি। তাহা এই—"প্রথমে সমষ্টিকে ভালবাসিতে না শিখিলে ব্যষ্টিকে ভালবাসা যায় না। ঈশ্বরই সমষ্টি। সমগ্র জগৎটাকে যদি এক অখণ্ডস্বরূপে চিন্তা করা যায়, তাহাই ঈশ্বর। আর জগৎটাকে যখন পৃথক্ পৃথক্ রূপে দেখা যায়, তখনই উহা জগৎ—ব্যষ্টি। সমষ্টিকে—সেই সর্ব্বব্যাপীকে—যে এক অখণ্ড বস্তুর মধ্যে ক্ষুদ্রতর অখণ্ড বস্তুসমূহ অবস্থিত, তাঁহাকে ভালবাসিলেই সমগ্র জগৎকে ভালবাসা সম্ভব। ভারতীয় দার্শনিকগণ ব্যষ্টি লইয়াই ক্ষান্ত নহেন,—তাঁহারা ব্যষ্টির দিকে ক্ষিপ্রভাবে দৃষ্টিপাত করেন, এবং তৎপরেই ব্যষ্টি বা বিশেষ ভাবগুলি যে সকল সাধারণ ভাবের অন্তর্গত,

তাহাদের অন্বেষণে প্রবৃত্ত হন। সর্ব্বভূতের মধ্যে এই সাধারণ ভাব অন্বেষণই ভারতীয় দর্শন ও ধর্ম্মের লক্ষ্য।

যাঁহাকে জানিলে সমুদয় জানা যায়,—সেই সমষ্টিভূত, এক, নিরপেক্ষ, সর্ব্বভূতের মধ্যগত, সাধারণভাবস্বরূপ পুরুষকে জানাই জ্ঞানীর লক্ষ্য। যাঁহাকে ভালবাসিলে এই চরাচর বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের প্রতি ভালবাসা জন্মে, ভক্ত সেই সর্ব্বগত পুরুষ-প্রধানকে সাক্ষাৎ উপলব্ধি করিতে চাহেন,—যাঁহাকে জয় করিলে সকলকে জয় করা যায়। ভারতবাসীর মনের গতির ইতিহাস পর্য্যবেক্ষণ করিলে জানা যায়, কি জড়বিজ্ঞান, কি মনোবিজ্ঞান, কি ভক্তিতত্ত্ব, কি দর্শন, সর্ব্ববিভাগেই উহা চিরকালই এই বহুর মধ্যে এক সর্ব্বগত তত্ত্বের এই অপূর্ব্ব অনুসন্ধানে ব্যস্ত। এই সব ভাবিয়া ভক্ত এই সিদ্ধান্তে উপনীত হন যে, যদি তুমি একে একে একজনের পর আর একজনকে ভালবাসিতে থাক, তবে তুমি অনন্তকালের জন্য উত্তরোত্তর অধিকসংখ্যক ব্যক্তিকে ভালবাসিয়া যাইতে পার,—কিন্তু সমগ্র জগৎকে একেবারে ভালবাসিতে কখনই সমর্থ হইবে না। কিন্তু অবশেষে যখন এই মূল সত্য অবগত হওয়া যায় যে, ঈশ্বর সমুদয় প্রেমের সমষ্টিস্বরূপ, যে মুক্ত, মুমুক্ষু, বদ্ধ, জগতের সকল জীবাত্মার আকাঙ্ক্ষাসমষ্টিই ঈশ্বর,—তখনই তাঁহার পক্ষে সার্ব্বজনীন প্রেম সম্ভব হইতে পারে। ভগবান্ সমষ্টি এবং এই পরিদৃশ্যমান জগৎ ভগবানের পরিচ্ছিন্ন ভাব—ভগবানের অভিব্যক্তি মাত্র। সমষ্টিকে ভালবাসিলেই সমুদয় জগৎকে ভালবাসা হইল। তখনই জগতের প্রতি ভালবাসা ও জগতের হিতসাধন, সবই সহজ হইবে। প্রথমে ভগবৎ-প্রেমের দ্বারা আমাদিগকে এই শক্তি লাভ করিতে হইবে, নতুবা জগতের হিতসাধন পরিহাসের বিষয় নহে। ভক্ত বলেন,—"সমুদয়ই তাঁর, তিনি আমার প্রিয়তম,—আমি তাঁহাকে

ভালবাসি।" এইরূপে ভক্তের নিকট সমুদয়ই পবিত্র বলিয়া বোধ হয়; কারণ, সবই তাঁর। সকলেই তাঁহার সন্তান, তাঁহার অঙ্গস্বরূপ—তাঁহারই প্রকাশস্বরূপ। তখন কি প্রকারে অপরের প্রতি হিংসা করিতে পারি? কিরূপেই বা অপরকে ভাল না বাসিয়া থাকিতে পারি? ভগবৎ-প্রেম আসিলেই তাহার সঙ্গে সঙ্গে তাঁহার নিশ্চিত ফলস্বরূপ সর্ব্বভূতে প্রেম আসিবে। আমরা যতই ভগবানের দিকে অগ্রসর হই, ততই সমুদয় বস্তুকে তাঁহার ভিতর দেখিতে পাই। যখন জীবাত্মা এই পরম প্রেমানন্দ-সম্ভোগে কৃতকার্য্য হন, তখন ঈশ্বরকে সর্ব্বভূতে দর্শন করিতে আরম্ভ করেন। এইরূপে আমাদের হৃদয় প্রেমের এক অনন্ত প্রস্রবণ হইয়া দাঁড়ায়। যখন আমরা এই প্রেমের আরও উচ্চতর স্তরে উপনীত হই, তখন এই জগতের সকল পদার্থের মধ্যে যে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র পার্থক্য আছে,—প্রেমিকের দৃষ্টিতে সব সম্পূর্ণরূপে চলিয়া যায়। মানুষকে আর মানুষ বলিয়া বোধ হয় না,—ভগবান্ বলিয়া বোধ হয়। অপরাপর প্রাণীকেও আর সেই প্রাণী বলিয়া বোধ হয় না,—তাহারাও তখন তাঁহার দৃষ্টিতে ভগবান্। এমন কি, ব্যাঘ্রকেও ব্যাঘ্র বলিয়া বোধ হইবে না,—ভগবানেরই রূপ বলিয়া বোধ হইবে। এইরূপ—এই প্রগাঢ় ভক্তির অবস্থায় সর্ব্বভূতই আমাদের উপাস্য হইয়া পড়ে। ঈশ্বরকে সর্ব্বভূতে অবস্থিত জানিয়া জ্ঞানী ব্যক্তির সর্ব্বভূতের প্রতি অব্যভিচারিণী ভক্তি প্রয়োগ করা উচিত।

এইরূপ প্রগাঢ় সর্ব্বগ্রাহী প্রেমের ফল পূর্ণ আত্মনিবেদন। তখন দৃঢ় বিশ্বাস হয় যে, সংসারে ভালমন্দ যাহা কিছু ঘটে, কিছুই আমাদের অনিষ্টকর নহে—অপ্রাতিকূল্য। তখনই সেই প্রেমিক-পুরুষ দুঃখ আসিলে বলিতে পারেন,—এস দুঃখ! কষ্ট আসিলে বলিতে পারেন,—এস কষ্ট! তুমিও আমার প্রিয়তমের নিকট হইতে আসিতেছ। সর্প

আসিলে, সর্পকেও তিনি স্বাগত বলিতে পারেন।—"ধন্য আমি, আমার নিকট ইহারা আসিতেছে,—আসুক সকলে।" ভগবান্ ও যাহা কিছু তাঁহার, সেই সকলের প্রতি প্রগাঢ় প্রেম হইতে প্রসূত এই পূর্ণ নির্ভরের অবস্থায় ভক্তের নিকট সুখ ও দুঃখের বড় প্রভেদ থাকে না। সে তখন দুঃখে আর বিরক্তিভাব অনুভব করে না। আর প্রেমস্বরূপ ভগবানের ইচ্ছায় এইরূপ বিরক্তিশূন্য নির্ভর অবশ্যই মহাবীরত্বপূর্ণ ক্রিয়াকলাপ-জনিত যশোরাশি অপেক্ষা অধিকতর বাঞ্ছনীয়।

অধিকাংশ মানবই দেহ-সর্ব্বস্ব। এই দেহ ও দৈহিক ভোগ্যবস্তুর উপাসনারূপ মহাদৈত্য আমাদের সকলের ভিতর প্রবেশ করিয়াছে। আমরা খুব লম্বাচৌড়া কথা বলিতে পারি,—খুব উঁচু উঁচু বিষয় বলিতে পারি,—কিন্তু তথাপি আমরা শকুনির মত। আমরা যতই উচ্চে উঠিয়াছি, মনে করি, আমাদের মন শকুনির মত ভাগাড়ের মড়ার গলিত মাংসখণ্ডের উপর আকৃষ্ট। জিজ্ঞাসা করি, আমাদের শরীরকে ব্যাঘ্রের কবল হইতে রক্ষা করিবার প্রয়োজন কি? আমরা ব্যাঘ্রকে উহা দিতে পারি না কেন? উহাতেত ব্যাঘ্রের তৃপ্তি হইবে—আর উহার সহিত আত্মোৎসর্গ ও উপাসনার কতটুকু প্রভেদ? অহংকে কি তুমি সম্পূর্ণ নাশ করিতে পার? প্রেমধর্ম্মের ইহা অতি উচ্চ চূড়া,—আর অতি অল্প লোকেই এই অবস্থায় আরোহণ করিয়াছে। কিন্তু যতদিন না মানুষ সর্ব্বদা এইরূপ আত্মত্যাগের জন্য সর্ব্বান্তঃকরণে প্রস্তুত হয়, ততদিন সে পূর্ণ ভক্ত হইতে পারে না। আমরা সকলেই অল্পাধিক সময়ের জন্য শরীরটাকে বাঁচাইয়া রাখিতে পারি ও অল্পাধিক স্বাস্থ্যসম্ভোগও করিতে পারি,—কিন্তু তাহাতে হইল কি? শরীরত একদিন যাইবে! শরীরেত আর নিত্যতা নাই! ধন্য তাহারা, যাহাদের শরীর অপরের সেবায় নাশ হয়। সাধু ব্যক্তি কেবল

অপরের সেবার জন্যই ধন, এমন কি প্রাণ পর্য্যন্ত উৎসর্গ করিতে সদা প্রস্তুত হইয়া থাকেন। এই জগতে মৃত্যুই একমাত্র সত্য—এখানে যদি আমাদের দেহ কোন অসৎকার্য্যে না গিয়া সৎকার্য্যে যায়, তবে তাহাই খুব ভাল বলিতে হইবে। আমরা কোনরূপে পঞ্চাশ, জোর একশত বৎসর বাঁচিতে পারি,—কিন্তু তারপর? তারপর কি হয়? যে কোন বস্তুমিশ্রণে উৎপন্ন, তাহাই বিশ্লিষ্ট হইয়া বিনষ্ট হইয়া যায়। এমন সময় আসিবে, যখন বিশ্লিষ্ট হইবেই হইবে। ঈশা মরিয়াছেন, বুদ্ধ মরিয়াছেন, মহম্মদ মরিয়াছেন। জগতেব সকল বড় বড় মহাপুরুষ এবং আচার্য্যেরাও মরিয়াছেন। ভক্ত বলেন,—এই ক্ষণস্থায়ী জগতে, যেখানে সবই ক্রমশঃ ক্রমশঃ ক্ষয় হইতেছে, এখানে আমরা যতটুকু সময় পাই, তাহারই সদ্ব্যবহার করা কর্ত্তব্য। আর বাস্তবিকই জীবনের সর্ব্বপ্রধান কার্য্য, জীবনকে সর্ব্বভূতের সেবায় বিনিয়োগ করা। এই ভয়ানক দেহাত্মবুদ্ধিই জগতে সর্ব্বপ্রকার স্বার্থপরতার মূল। আমাদের মহাভ্রম এই যে, আমাদের এই শরীরটি আমি,—আর যে কোন প্রকারে হউক, উহাকে রক্ষা ও উহার স্বচ্ছন্দতাবিধান করিতে হইবে। যদি জানিতে পার, তুমি শরীর হইতে সম্পূর্ণ পৃথক্, তবে এই জগতে এমন কিছুই নাই, যাহার সহিত তোমার বিরোধ উপস্থিত হইবে। তখন তুমি সর্ব্বপ্রকার স্বার্থপরতার অতীত হইয়া গেলে। এইজন্য ভক্ত বলেন,—আমাদিগকে জগতের সকল পদার্থ সম্বন্ধে মৃতবৎ থাকিতে হইবে এবং উহাই বাস্তবিক আত্মসমর্পণ—শরণাগতি—যাহা হইবার হউক।—'তোমার ইচ্ছা পূর্ণ হউক'—এই বাক্যের অর্থই এই প্রকার আত্মসমর্পণ বা শরণাগতি। সংসারের সহিত সংগ্রাম করা এবং সঙ্গে সঙ্গে মনে করা, ভগবানের ইচ্ছাক্রমেই আমাদের দুর্ব্বলতা ও সাংসারিক আকাঙ্ক্ষা জন্মিয়া থাকে। নির্ভরেব

অর্থ তাহা নহে। হইতে পারে, আমাদের স্বার্থপূর্ণ কার্য্যাদি হইতে ভবিষ্যতে আমাদের মঙ্গল হয়, কিন্তু উহা ভগবানের ভবিষ্যৎ-অভিপ্রায় মাত্র। প্রকৃত ভক্ত নিজের জন্য কখন কোন ইচ্ছা বা কার্য্য করেন না। "প্রভু! লোকে তোমার নামে বড় বড় মন্দির নির্ম্মাণ করে, তোমার নামে কত দান করে, আমি দরিদ্র, আমি অকিঞ্চন, আমার দেহ তোমার পাদপদ্মে অর্পণ করিলাম। প্রভু, আমায় ত্যাগ করিও না।" ইহাই ভক্তহৃদয়ের গভীর প্রদেশ হইতে উত্থিত প্রার্থনা। যিনি একবার এই অবস্থার আস্বাদ করিয়াছেন, তাহার নিকট এই প্রিয়তম প্রভুর চরণে আত্মসমর্পণ জগতের সমুদয় ধন, প্রভুত্ব, এমন কি, মানুষ যতদূর মান-যশ ও ভোগ-সুখের আশা করিতে পারে, তাহা অপেক্ষাও শ্রেষ্ঠ বলিয়া প্রতীত হয়। ভগবানে নির্ভরজনিত এই শান্তি আমাদের বুদ্ধির অতীত ও অমূল্য। এই অপ্রাতিকূল্য অবস্থা লাভ হইলে তাঁহার কোনরূপ স্বার্থ থাকে না, আর স্বার্থই যখন নাই, তখন আর তাঁহার স্বার্থহানিকর বস্তু জগতে কি থাকিতে পারে? এই পরম নির্ভরাবস্থায় সর্ব্বপ্রকার আসক্তি সম্পূর্ণরূপে দূর হয়,—কেবল সেই সর্ব্বভূতের অন্তরাত্মা ও আধার স্বরূপ ভগবানের প্রতি সর্ব্বাবগাহী প্রেমাত্মিকা আসক্তি রহিয়া যায়। ভগবানের প্রতি এই প্রেমের আকর্ষণ জীবাত্মার বন্ধনের কারণ নহে,—সর্ব্ববন্ধন মোচনের পন্থা।"

এই অবস্থা লইয়া যে কর্ম্ম করা, তাহাই লয়যোগীর অধঃশক্তির সংযোগে মধ্যশক্তির সাধনা।

একাদশ পরিচ্ছেদ।

কর্ম্মযোগ।

শিষ্য। প্রাগুক্ত মূল্যবান্ কথাগুলিতে বুঝিতে পারিলাম, জগতের সেবা করাই ভগবানের সেবা করা। কিন্তু কর্ম্মযোগেত কতকগুলি বেদ-বিহিত যাগ-যজ্ঞের অনুষ্ঠান ?

গুরু। কর্ম্মযোগের এ অর্থ তুমি কোথায় পাইলে ?

শিষ্য। অনেকে বলে।

গুরু। হাঁ, তাহা বলেন বটে,—কিন্তু তাহা যে ভ্রম, সেকথা তোমাকে বুঝাইয়া দিতেছি। কর্ম্মযোগ সম্বন্ধে বিশেষ আলোচনা গীতায় দেখিতে পাওয়া যায়। অতএব আমাদিগকে গীতায় দৃষ্টিপাত করিতে হইবে। গীতায় উক্ত হইয়াছে,—

> ন হি কশ্চিৎ ক্ষণমপি জাতু তিষ্ঠত্যকর্ম্মকৃৎ।
> কার্য্যতে হ্যবশঃ কর্ম্ম সর্ব্বঃ প্রকৃতিজৈর্গুণৈঃ॥

"কেহ কথন ক্ষণমাত্র কর্ম্ম না করিয়া থাকিতে পারে না,—কেননা, প্রকৃতিজ বা স্বাভাবিক গুণে সকলকেই কর্ম্ম করিতে বাধ্য করে।"

ইহাতে স্পষ্টই বুঝিতে পারা যাইতেছে যে, ভাষায় যাহাকে কাজ এবং ইংরেজীতে action বলা যায়, কর্ম্ম অর্থে তাহাই। কেহ কথন কর্ম্ম না করিয়া থাকিতে পারে না—ইহা শাস্ত্র-কথিত যাগ-যজ্ঞ নহে—যাগ-যজ্ঞ না করিয়া এখনকার দিনে আমরা সকলেই থাকিতে পারিতেছি।

পুনশ্চ অন্যত্র,—

নিয়তং কুরু কর্ম্ম ত্বং কর্ম্ম জ্যায়োঽহ্যকর্ম্মণঃ।
শরীরযাত্রাপি চ তে ন প্রসিধ্যেদকর্ম্মণঃ॥

"তুমি নিয়ত কর্ম্ম কর। কর্ম্ম অকর্ম্ম হইতে শ্রেষ্ঠ, অকর্ম্মে তোমার শরীরযাত্রাও নির্ব্বাহ হইতে পারিবে না।"

এখানেও নিশ্চিত কর্ম্মশব্দ সর্ব্ববিধ কর্ম্ম বা কাজ,—যজ্ঞাদি নহে। যজ্ঞাদি ব্যতীত সকলেরই শরীরযাত্রা নির্ব্বাহ হইতে পারে ও হইয়া থাকে, কেবল কাজ বা action যাহাকে সচরাচর কর্ম্ম বলা যায়, তাহা ভিন্ন শরীরযাত্রা নির্ব্বাহ হয় না। অতএব দেখা যাইতেছে, যাহা করা যায়, তাহাই কর্ম্ম। (কৃ+মন্) কায় দ্বারা, মন দ্বারা ও বাক্যদ্বারা যাহা করা যায়, তাহাই কর্ম্ম। কর্ম্ম দুই প্রকার—সৎ ও অসৎ।

যাহা করিলে নিজের অপরের ও জগতের উপকার হয়, তাহাই সৎকর্ম্ম। আর যাহা করিলে নিজের অপরের ও জগতের অহিত হয়, তাহাই অসৎ কর্ম্ম। এখন আমাদের বিচার্য্য বিষয় ইহাই যে, এমন কার্য্য কি, যাহা দ্বারা নিজের অপরের এবং সমস্ত জগতের হিত-সাধন হয়? আর সেই হিতসাধনই বা কি?

আমি অপর ও জগৎ, ইহা অহঙ্কারী বা অজ্ঞানীরই কথা। কারণ মূলে সমস্তই এক। কর্ম্মযোগ এই অহঙ্কারাবস্থারই সাধ্য। অর্জ্জুন, কৌরব ও পাণ্ডবসেনার মধ্যে দাঁড়াইয়া আপন অনীকিনী, কৌরব অনীকিনী,—পিতামহ ভীষ্ম, গুরু দ্রোণ, দুর্য্যোধনাদি জ্ঞাতিবর্গ, স্বজন-বান্ধবাদি—এবং অপরদিকে যুধিষ্ঠিরাদি ভ্রাতৃবৃন্দ, স্বজন-সুহৃৎ প্রভৃতি দেখিয়া এবং নিজজ্ঞান লইয়া যখন বলিলেন,—"হে গোবিন্দ, হে মদেকভরসাস্থল! তুমি সম্মুখে থাকিলে রণে বা বনে, জলে বা স্থলে কুত্রাপি আমার হৃদয় অণুমাত্র বিচলিত হয় না, কিন্তু অদ্য হে

অনবদ্যাঙ্গ! তোমার এই অনুগতাধমের হৃদয় সমরে বিমুখ হইতেছে। হে জনার্দ্দন! * রাজ্যভোগ ও সুখৈশ্বর্য্যের প্রয়োজন কি? আচার্য্য, পিতৃব্যপুত্র, পিতামহ, মাতুল, শ্বশুর, পৌত্র, শ্যালক এবং বৈবাহিক প্রভৃতি যে সকল আত্মীয় কুটুম্বের সহিত একযোগে সুখ-সম্ভোগ করিতে সমর্থ হইবে বলিয়া লোকে রাজ্যভোগ ও ঐশ্বর্য্যাদির কামনা করে, তাঁহারা সকলেই জীবন ও সম্পত্তির মায়া পরিত্যাগ করিয়া এই সমরে দণ্ডায়মান হইয়াছেন। অতএব হে মধুসূদন! সামান্য বসুন্ধরার কথা কি বলিতেছ, যদি এই সকল ব্যক্তি আমাকে বিনাশও করেন, এবং ইহাঁদিগকে হত্যা করিলে আমি যদি ত্রিলোকের অধীশ্বরও হইতে পারি, তথাপি সে কার্য্য সম্পন্ন করিতে আমি অসমর্থ। দুর্য্যোধনাদি আত্মীয়বর্গকে সমরে নিহত করিয়া আমাদের কোনই আনন্দের সম্ভাবনা নাই। আততায়িগণকে † নিপাত করা শাস্ত্রসঙ্গত হইলেও ইহাদিগকে বধ করিলে আমার পাপ হইবে। স্বজন সংহার করিয়া কিরূপে সুখলাভ করিব?" ‡

অর্জ্জুনের এই ভেদজ্ঞান, আত্মীয়জ্ঞান, নিজের সুখজ্ঞান এবং

---

* জনং জন্ম অর্দ্দয়তি হন্তি ভক্তসা মুক্তিদত্বাদিতি জনার্দ্দনঃ। কিংবা জনান্ লোকান্ অর্দ্দয়তি হররূপেণ সংহারকত্বাদিতি জনার্দ্দনঃ। কিংবা জনয়তি উৎপাদয়তি লোকান্ ব্রহ্মরূপেণ সৃষ্টিকর্ত্তৃত্বাদিতি জনার্দ্দনঃ। কিংবা সমুদ্রান্তর্বাসিনো জননামকান্ অসুরান্ অর্দ্দিতবান্ জনার্দ্দনঃ। ইত্যমরটীকায়াং ভরতঃ।

† অগ্নিদো গরদশ্চৈব শস্ত্রপাণির্ধনাপহঃ।
ক্ষেত্রদারাপহারী চ ষড়েতে আততায়িনঃ। স্মৃতি।

অগ্নিদ্বারা গৃহদাহকারী, বিষপ্রদানকারী, বধার্থ শস্ত্রধারী ধনাপহারী, ভূম্যপহারী, স্ত্রীহরণকারী এই ছয়জন আততায়ী।

‡ শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা—প্রথম অধ্যায় ৩২ হইতে ৩৮ শ্লোকের ব্যাখ্যা।

অকর্ত্তব্যে কর্ত্তব্যজ্ঞান কর্ম্মযোগের কথা নহে। তাই ভগবান্ শ্রীকৃষ্ণ অর্জ্জুনকে কর্ম্মযোগ উপদেশ দিয়াছিলেন। কর্ম্মযোগের উপদেশে ভগবান্ প্রিয়শিষ্য অর্জ্জুনকে বুঝাইয়া দিয়াছিলেন,—তুমি জ্ঞানী নহ। জ্ঞান হইলে, "আমার" "আমি" "এ—ও—সে" ইত্যাকার ভেদজ্ঞান দূরীভূত হইত। কেহ কাহারও নহে,—কাহার জন্য শোক এবং হর্ষ করা বা বদ্ধ হওয়া কর্ত্তব্য নহে। জীবমাত্রেই পূর্ব্বজন্মার্জ্জিত সংস্কার বা গুণ লইয়া জন্মগ্রহণ করে। এই গুণের ভেদেই অধিকারি-ভেদ,—এই অধিকারকে ধর্ম্ম বলা যাইতে পারে। যাহার যেমন অধিকার, তাহার তদ্রূপ কর্ম্ম করিয়া গুণের ক্ষয় করা কর্ত্তব্য। কিন্তু কর্ম্ম করিতে গেলেই কৃত কর্ম্মের ফলে পুনরায় আবদ্ধ হইতে হয়,—যাহাতে তাহা না হয়, তজ্জন্য অনাসক্ত ভাবে কর্ম্ম করা কর্ত্তব্য।

কর্ম্ম দ্বিবিধ, তাহা পূর্ব্বে বলিয়াছি। একটি প্রবৃত্তিমূলক,—ইহাকে প্রবৃত্তিমার্গ বলে। আর একটি নিবৃত্তিমূলক, ইহাকে নিবৃত্তি-মার্গ বলে। প্রবৃত্তি * শব্দের আভিধানিক অর্থ আসক্তি। আরও খুব সরল এবং সহজ ভাবে ইহার ধাতুমূলক অর্থ এইরূপ করা যায় যে, সর্ব্বতোভাবে বর্ত্তিত হওয়া অর্থাৎ সর্ব্বতোভাবে ঘুরিয়া যাওয়া। আর নিবৃত্তি শব্দের ঐরূপ সহজ অর্থ এই যে—ঘুরিয়া আসা।

বহির্জগতের পরিদৃশ্যমান পদার্থসমূহ—পুত্র, কলত্র, বান্ধব, টাকা, কড়ি, গৃহ-আসবাব, যাহা কিছু হউক, ইহার সবগুলি বা কতক-গুলির উপরে 'আমি'র মার্কা জোরে বসান হইতেছে—অর্থাৎ আমার টাকা—আরও টাকা হউক—চাই টাকা—আরও টাকা।

* ন্যায়মতে প্রবৃত্তি পঞ্চবিধ। যথা—কারণ, চিকীর্ষা, কৃতিসাধ্যতা জ্ঞান, ইষ্ট-সাধনতা জ্ঞান এবং উপাদান প্রত্যক্ষ।

এইরূপ মান-যশঃ, বিষয়-বিভব, গৃহাদি, সর্ব্বত্র। যত হইতেছে, ততই তাহার উপরে আমার আমি আরও সর্ব্বতোভাবে ঘুরিয়া যাইতেছে। নদীতটের উপরে বর্ষার জল উঠিয়া ক্রমেই বিস্তৃত হইয়া—শেষে যেমন দাগ রাখিয়া নদীর জল নদীতে যায়, তদ্রূপ আমাদের 'আমি' এই বহির্জ্জগতের উপরে ঘুরিয়া যাইয়া অবশেষে দাগ রাখিয়া যায়—সেই দাগই সংস্কার। সংস্কারে আবদ্ধ হইয়া আমাকে ক্রমে ভারী হইয়া জন্ম জন্ম ঘুরিয়া বেড়াইতে হয়। এই প্রবৃত্তিমূলক কর্ম্মই অসৎকর্ম্ম। আর নিবৃত্তি ঐ সকল পদার্থ হইতে ঘুরিয়া আসা অর্থাৎ যখন বহির্জ্জগতের ঐ সব পদার্থ হইতে আমির ঘুরিয়া আসার উদয় হয়—তখনই নিবৃত্তির আরম্ভ হয়। কূর্ম্ম তাহার শুঁড় বাহির করিয়াও সুখ পায়—কিন্তু কোন আঘাত পাইলে, ভয়ের কিছু দেখিতে পাইলে সমস্ত দেহ লইয়া আবরণের মধ্যে প্রবেশ করে—তখন তাহাকে মার, কাট, কিছুতেই আর তাহা বাহির করিবে না। আমাদের বৃত্তিসমুদয় সমস্ত কার্য্যে পড়িয়া থাকুক—কিন্তু প্রয়োজন হইলে গুটাইয়া লইতে হইবে। সাতটা ঘর করিয়াছি,—দ্বিতলের জন্য প্রাণ ব্যাকুল হইতেছে। সাতটার পরে পনরটা কর—দোষ হইবে না, কিন্তু ব্যাকুলতা কেন? এই ব্যাকুলতাই আসক্তি। কর্ম্ম না করিলে কর্ম্ম-বন্ধন দূরীভূত হয় না। আমির ঘুরিয়া আসাই পূর্ণ আত্মত্যাগ।

মনে কর, একটি অনাথা যুবতীকে একজন পশু-প্রকৃতির লোক আক্রমণ করিয়াছে,—তাহার ধর্ম্ম, নষ্ট করিতে উদ্যত হইয়াছে। তুমি সেখানে দাঁড়াইয়া আছ—কিন্তু তুমি যদি সেই পশু-মানবের হস্ত হইতে ঐ যুবতীকে উদ্ধার করিতে পারিবে না বলিয়া অগ্রসর না হও, তাহা হইলেও তুমি পাতকী। কারণ, তুমি কি—তোমার দেহ কি, এ সকল আলোচনা করিলে জানিতে পারিবে—তোমার জন্ম

নাই, বৃদ্ধি নাই। কর্ত্তব্য প্রতিপালনের ফলাকাঙ্ক্ষা-শূন্য হইয়া—কর্ত্তব্য প্রতিপালনে অগ্রসর হইতে হইবে. ফলের দিকে দৃক্‌পাতের প্রয়োজন কি? আবার তুমি যদি তাহার আক্রোশ হইতে তাহাকে রক্ষা করিতে পারিয়া অগ্রসর না হও—তাহা হইলেও তোমার অসৎকর্ম্ম করা হইল। তুমি হয়ত মনে ভাবিলে, নৃশংস যুবককে হয় হত্যা, নয় বিশিষ্টরূপে নিগৃহীত করিতে হইবে, সঙ্গে সঙ্গে আমারও বিপদ্ থাকিতে পারে—নয়ত পুরুষটিও জীব—রমণীও জীব, একের জন্য অপরের প্রাণ নষ্ট বা অনিষ্ট করিবার প্রয়োজন কি? ইহাও অসৎকর্ম্ম। সেখানে যাহা তোমার কর্ত্তব্য—তাহাই করিতে হইবে। ফলাফলের প্রয়োজন নাই। কর্ত্তব্য সম্পাদন করিতে যাহা হয়, হইবে। আবার ঐ কর্ম্ম সমাধা করিয়া যদি তুমি ভাব, আমি ভাল কর্ম্মই করিয়াছি—দেশের দশজন আমাকে বাহবা দিবে, যুবতীর আত্মীয়-স্বজন স্তবস্তুতি করিবে—তাহা হইলেও তোমার অসৎকর্ম্ম করা হইল। কেন না, ঐ কর্ম্মের ফল তোমাতে সঞ্জাত হইল। যেহেতু, ঐ বাহবা তোমার ঐ কার্য্যের উপরে "আমি"র দাগ বসাইয়া দিবে—'আমি' ঐ কাজের উপর সর্ব্বতোভাবে বর্ত্তিত হইল অর্থাৎ ঘুরিয়া গেল। আবার ঐরূপ কার্য্য করিয়া বাহবা লইতে সংস্কার থাকিল।—এইরূপ সমস্ত কাজে। এইরূপ করিতে করিতে ক্রমে অভ্যাসে ঐরূপ ভাবেই কর্ম্ম করা হইবে,—অভ্যাসে সব হয়। তখন বহির্জ্জগৎ তোমার অধীন হইবে, তুমি বহির্জ্জগতের অধীন থাকিবে না। সন্দেশ তুমি খাইলে, সন্দেশ খাইয়া সুখ পাইবে; সন্দেশ তোমায় খাইলে তাহাতে সুখ কোথায়? তাহার আসক্তিরই তোমার নিবৃত্তি হয় না, আনন্দ পাইবে কেমন করিয়া? যখন পাইলে একটু আনন্দ হইল, খাইয়া ফেলিলে হজম হইলেই আবার আসক্তি, ক্রমে আসক্তি হইতে সংস্কারের ফের হয়।

বহির্জ্জগতের সমস্ত দ্রব্যকে আপন বশে আনিলে তখন তাহারা আমিরই সেবার্থ নিযুক্ত হয়"।

দ্বাদশ পরিচ্ছেদ।

লয়যোগের সাধনা।

শিষ্য। এই নিষ্কাম কর্ম্মই কি লয়যোগের সাধনা, না অন্য পদ্ধতি কিছু আছে ?

গুরু। ভুলিয়া যাইতেছ। নিষ্কাম কর্ম্ম লয়যোগের উদ্দেশ্য,—এই কথাই তোমাকে বলিয়াছি। কিন্তু সাধনপদ্ধতি বহু আছে, তাহারও কতকগুলি বলিয়াছি। পুনরপি বলিতেছি। শাস্ত্র উপদেশ দেন,—

ন তে সঙ্গোঽস্তি কেনাপি কিং শুদ্ধস্ত্যক্তুমিচ্ছসি।
সংঘাতবিলয়ং কুর্ব্বন্নেবমেব লয়ং ব্রজ॥

সংসারে তুমি সঙ্গহীন ও বিশুদ্ধ জ্ঞানস্বরূপ,—অতএব তোমার আবার ত্যাগেচ্ছা কি হইতে পারে ? এইরূপ জ্ঞানলাভ করিয়া পাঞ্চভৌতিক দেহের লয়সাধন কর।

উদেতি ভবতো বিশ্বং বারিধেরিব বুদ্বুদঃ।
ইতি জ্ঞাত্বৈকমাত্মানমেবমেব লয়ং ব্রজ॥

বারিবিম্ব যেরূপ সাগরজল হইতে উৎপন্ন হইয়া পুনরায় সেই জলেই লয়প্রাপ্ত হয়, তদ্রূপ এই জগৎ-প্রপঞ্চ আত্মা হইতে সমুদিত হইয়াছে, এবং পরিণামে সেই আত্মাতেই বিলীন হইবে,—এইরূপ জ্ঞানলাভ করিয়া অনিত্য দেহের লয়সাধন কর।

প্রত্যক্ষমপ্যবস্তুত্বাদ্বিশ্বং নাস্ত্যমলে ত্বয়ি।
রজ্জুসর্প ইব ব্যক্তমেবমেব লয়ং ব্রজ॥

রজ্জুতে সর্পভ্রান্তি জন্মে বটে, কিন্তু তাহাতে যেমন সর্পত্ব থাকে না, সেই প্রকার এই জগৎ প্রত্যক্ষীভূত হইলেও ইহার প্রকৃত বস্তুত্ব নাই,— অতএব এতৎ-জ্ঞানলাভ করিয়া লয়সাধনে তৎপর হও।

সমদুঃখসুখঃ পূর্ণ আশা-নৈরাশ্যয়োঃ সমঃ।
সমজীবিতমৃত্যুঃ সন্নেবমেব লয়ং ব্রজ॥

তোমার সুখ-দুঃখ সমান,—আশা-নিরাশা সমান এবং জীবন-মরণও সমান। তুমি আপনাকে পূর্ণ জ্ঞানস্বরূপ জ্ঞান করিয়া লয় প্রাপ্ত হও।

শিষ্য। সকলই বুঝিতে পারিলাম,—কিন্তু আমি যে প্রশ্ন করিবার জন্য চেষ্টা করিতেছি, হয়ত আমার বলিবার দোষে আপনি তাহা বুঝিতে পারিতেছেন না, কাজেই মনের মত উত্তরও পাইতেছি না।

গুরু। কি বক্তব্য আছে, ভাবিয়া-চিন্তিয়া ঠিক করিয়া বল?

শিষ্য। আমি যাহা বলিব, তাহা হয়ত মনে আসিতেছে, মুখে আসিতেছে না। ভাবার্থ গ্রহণ করিয়া তাহার উত্তর দিন। আমার জিজ্ঞাস্য এই যে,—আপনি জ্ঞান, ভক্তি ও কর্ম্মের যে সকল উপদেশ প্রদান করিলেন, তাহা অবগত হইলাম। লয়যোগের রহস্যও বুঝিয়া লইলাম। কিন্তু সেপথে সহজে বিচরণ করিবার উপায়-স্বরূপ কোন ক্রিয়া কর্ম্ম আছে কি? যাহাদ্বারা চিত্ত ঐ প্রকার হইয়া যায়? মনে করুন, চুরি করিতে নাই—পরোপকার করা বড় ভাল, ইত্যাদি উপদেশ সকলেই সকলকে দেয়,—অল্পাধিক পরিমাণে জানেও সকলে, কিন্তু কার্য্যে পরিণত করিতে পারে কয়জনে? আমি জিজ্ঞাসা করিতেছি, যোগশাস্ত্রে এমন কোন ক্রিয়া-পদ্ধতি আছে কি,—যাহার সাধনে লয়যোগ সিদ্ধ হয়, অর্থাৎ পূর্ব্বোক্ত পদ্ধতি-পথে মানুষের মন মিশ্রিত হইয়া পড়ে?

গুরু। হাঁ, আছে। অভ্যাস।

শিষ্য। তদ্ব্যতীত?

গুরু। তাহাও আছে।

শিষ্য। আমাকে তাহার উপদেশ দিন।

গুরু। বলিতেছি,—কিন্তু সে পদ্ধতি হইতেও অভ্যাসযোগই শ্রেষ্ঠ। অভ্যাসে লয়যোগের সাধনা উত্তম হয়।

শিষ্য। আপনি অন্য উপায়ের কথা বলুন।

গুরু। শোন,—

প্রথমং ব্রহ্মচক্রং স্যাৎ ত্রিরাবর্ত্তং ভগাকৃতি।
অপানে মূলকন্দাখ্যং কামরূপঞ্চ তজ্জগুঃ॥
তদেব বহ্নিকুণ্ডং স্যাৎ তত্র কুণ্ডলিনী মতা।
তাং জীবরূপিণীং ধ্যায়েজ্জ্যোতিষ্কাং মুক্তিহেতবে॥
স্বাধিষ্ঠানং দ্বিতীয়ং স্যাৎ চক্রং তন্মধ্যগং বিদুঃ।
পশ্চিমাভিমুখং তচ্চ প্রবালাঙ্কুরসন্নিভম্॥
তত্রোড্ডীয়ানপীঠে তু তদ্ধ্যাত্বাকর্ষয়েজ্জগৎ।
তৃতীয়ং নাভিচক্রং স্যাত্তন্মধ্যে ভুজগী স্থিতা॥
পঞ্চাবর্ত্তং মধ্যশক্তিশ্চিদ্রূপা বিদ্যুতাকৃতিঃ।
তাং ধ্যাত্বা সর্ব্বসিদ্ধীনাং ভাজনং জায়তে বুধঃ॥
চতুর্থং হৃদয়ে চক্রং বিজ্ঞেয়ং তদধোমুখম্।
জ্যোতীরূপঞ্চ তন্মধ্যে হংসং ধ্যায়েৎ প্রযত্নতঃ॥
তং ধ্যায়তো জগৎ সর্ব্বং বশ্যং স্যান্নাত্র সংশয়ঃ।
পঞ্চমং কালচক্রং স্যাত্তত্র বাম ইড়া ভবেৎ॥
দক্ষিণে পিঙ্গলা জ্ঞেয়া সুষুম্না মধ্যতঃ স্থিতা।
তত্র ধ্যাত্বা শুচি জ্যোতিঃ সিদ্ধীনাং ভাজনম্ভবেৎ॥

ষষ্ঠঞ্চ তালুকাচক্রং ঘণ্টিকাস্থানমুচ্যতে।
দশমদ্বারমার্গস্তু রাজ্যদং তত্র তং জগুঃ॥
তত্র শূন্যে লয়ং কৃত্বা মুক্তো ভবতি নিশ্চিতম্।
ভচক্রং সপ্তমং বিদ্যাৎ বিন্দুস্থানঞ্চ তদ্বিদুঃ॥
ভ্রুবোর্মধ্যে বর্ত্তুলঞ্চ ধ্যাত্বা জ্যোতিঃ প্রমুচ্যতে।
অষ্টমং ব্রহ্মরন্ধ্রে স্যাৎ পরং নির্ব্বাণসূচকম্॥
তৎ ধ্যাত্বা সূচিকাগ্রাভং ধূমাকারং বিমুচ্যতে।
তচ্চ জালন্ধরং জ্ঞেয়ং মোক্ষদং লীনচেতসাম্॥
নবমং ব্রহ্মচক্রং স্যাদ্দলৈঃ ষোড়শভির্যুতম্।
সচ্চিদ্রূপা চ তন্মধ্যে শক্তিরূর্দ্ধা স্থিতা২পরা॥
তত্র পূর্ণং মেরুপৃষ্ঠে শক্তিং ধ্যাত্বা বিমুচ্যতে।
এতেষাং নবচক্রণামেকৈকং ধ্যায়তো মুনেঃ॥
সিদ্ধয়ো মুক্তিসহিতাঃ করস্থাঃ স্যুর্দ্দিনে দিনে॥
কোদণ্ডদ্বয়মধ্যস্থং পশ্যতি জ্ঞানচক্ষুষা।
কদম্বগোলকাকারং ব্রহ্মলোকং ব্রজন্তি তে॥
ঊর্দ্ধশক্তিনিপাতেন অধঃশক্তেনিকুঞ্চনাৎ।
মধ্যশক্তিপ্রবোধেন জায়তে পরমং সুখম্॥

প্রথমে ব্রহ্মচক্র বা স্বাধিষ্ঠান,—ইহা ত্রিরাবৃত্ত যোনির আকার। এই যোনিস্থানে কন্দের ন্যায় একটি মূলগ্রন্থি আছে এবং তথায় বহ্নিকুণ্ড আছে। বহ্নিকুণ্ডে কুলকুণ্ডলিনী শক্তি আছেন। তিনি জীবরূপিণী,—জ্যোতিষ্মতী বর্ণময়ী এই কুণ্ডলিনীকে সাধক প্রথমে ধ্যান করিতে থাকিবে। তাহাতে জীবের মুক্তিলাভ হইয়া থাকে।

দ্বিতীয় স্বাধিষ্ঠান চক্র,—লিঙ্গমূলে অবস্থিত। প্রবালাঙ্কুরসন্নিভ পশ্চিমাভিমুখ উড্ডীয়ানপীঠ তন্মধ্যে অবস্থিত,—সাধক ইহার ধ্যান

করিবে। তাহাতে জগতকে ভালবাসিতে ও ভালবাসার আকর্ষণ করিতে শিখিতে পারিবে।

তৃতীয় মণিপূর চক্র—নাভিদেশে অবস্থিত। ইহার মধ্যে লাকিনী শক্তি অধিষ্ঠিতা। ইহা পঞ্চাবর্ত্ত ও বিদ্যুদাকার। জ্ঞানস্বরূপা কর্ম্মশক্তি এই স্থানে অবস্থিত। এই স্থানের নিরন্তর ধ্যান করিলে কর্ম্মশক্তি বৃদ্ধি পায় এবং সর্ব্বসিদ্ধি লাভ হইয়া থাকে।

চতুর্থ চক্র হৃদয়ে অবস্থিত,—ইহার নাম অনাহত চক্র। এই স্থানে বায়ু-বীজ বা "হংস" ইতি জীবাত্মা বাস করেন। "হং" শ্বাস ও "স" প্রশ্বাস। নিরন্তর এতদ্ধ্যানে জগৎ বশীভূত হয়; কেন না,— তুমি, আমি, সে ও সব এক, তাহা বুঝিতে পারা যায়। যখন সে বুদ্ধি আসিল, তখন জগৎ তোমার বশ না হইবে কেন?

পঞ্চম কালচক্র—ইহার নাম বিশুদ্ধ চক্র। ইহার বামভাগে ইড়া, দক্ষিণে পিঙ্গলা ও মধ্যদেশে সুষুম্না নাড়ী অবস্থিত। সেই স্থানের ধ্যানফলে শুচি হওয়া যায় ও সিদ্ধিলাভ হয়।

ষষ্ঠে তালুকাচক্র—তালুমূলে অবস্থিত। ইহাকে ঘণ্টিকাস্থান বলে। ইহার দশটি দ্বার এবং ইহা রাজ্যদ। এই চক্রের শূন্যস্থানে মনোলয় চিন্তা করিলে জীবন্মুক্তি ঘটে।

সপ্তম চক্রকে ভূচক্র বলে,—ইহা বিন্দুস্থান। ভ্রূমধ্যে বর্ত্তুলাকার জ্যোতির্ধ্যান করিলে নিষ্কামতা জন্মিয়া থাকে।

অষ্টমচক্র ব্রহ্মরন্ধ্রে অবস্থিত,—ইহাই পরম নির্ব্বাণসূচক। এই স্থানে ধূমাকার চিন্তা করিতে হয়।

নবমে ব্রহ্মচক্র—ইহার ষোড়শ দল। সচ্চিদ্রূপা শক্তি এই স্থানে অবস্থান করেন। মেরুপৃষ্ঠস্থিতা সেই শক্তিকে ধ্যান করিলে মুক্তি হয়।

এই নবচক্র ক্রমে ক্রমে ধ্যান করিতে করিতে মানুষের আত্মতত্ত্ব-

জ্ঞান লাভ হয়,—কর্ম্মশক্তি বৃদ্ধি পায়, তখন তিনি কামনাশূন্য হইয়া, জ্ঞান নিপাত করিয়া, কেবল কর্ম্ম করিয়া জীবন্মুক্তি লাভ করেন।

শিষ্য। সকল যোগেই সমাধির কথা শোনা যায়। লয়যোগেও কি সমাধি নাই?

গুরু। এ প্রশ্ন কেন?

শিষ্য। শুনিয়াছি, যোগের সমাধিতেই পরমানন্দ।

গুরু। হাঁ, আছে।

শিষ্য। সে সমাধি কিরূপে লাভ হয়?

গুরু। কর্ম্মসাগরে যে নিত্য-মুক্ত—যে জানিয়াছে, জগৎ ব্রহ্ম, সেও ব্রহ্ম—সব এক অখণ্ড মহাসাগর, তখন তাহার সমাধি যে নিত্য। তথাপি তোমাকে লয়যোগীর অন্য প্রকার সমাধির কথা বলিতেছি। এ সমাধি ঐ নবচক্রের সাধকদিগের হইয়া থাকে।

লয়যোগ-সমাধি ;—

যোনিমুদ্রাং সমাসাদ্য স্বয়ং শক্তিময়ো ভবেৎ।
সুশৃঙ্গাররসেনৈব বিহরেৎ পরমাত্মনি।
আনন্দময়ঃ সংভূত্বা ঐক্যং ব্রহ্মণি সম্ভবেৎ।
অহং ব্রহ্মেতি বাদ্বৈতং সমাধিস্তেন জায়তে॥

যোনিমুদ্রার অনুষ্ঠান করিয়া সাধক আপনাকে শক্তিস্বরূপ চিন্তা করিবে, এবং পরমাত্মাকে পুরুষ ভাবনা করিবে। তারপরে জীবাত্মা ও পরমাত্মার একীকরণ রূপ চিন্তা করিবে। এই প্রকার জ্ঞান দ্বারা আনন্দময় হওয়া যায়, এবং ব্রহ্মের সহিত অভিন্নভাব হয়, অর্থাৎ জীবাত্মা পরমাত্মায় লয় হইয়া "অহং ব্রহ্ম" ইত্যাকার জ্ঞান হয়।

শক্তি ও শক্তিমানে এক হইয়া গেলে কাজেই অদ্বৈতভাব আসে। তখন বুঝিতে পারা যায়,—

জলে বিষ্ণুঃ স্থলে বিষ্ণুর্বিষ্ণুঃ পর্ব্বতমস্তকে।
জ্বালামালাকুলে বিষ্ণুঃ সর্ব্বং বিষ্ণুময়ং জগৎ॥
ভূচরাঃ খেচরাশ্চামী যাবন্তো জীবজন্তবঃ।
বৃক্ষগুল্মলতাবল্লীতৃণাদ্যাবারিপর্ব্বতাঃ।
সর্ব্বং ব্রহ্ম বিজানীয়াৎ সর্ব্বং পশ্যতি চাত্মনি।
আত্মা ঘটস্থচৈতন্যমদ্বৈতং শাশ্বতং পরম্।
ঘটাদ্বিভিন্নতো জ্ঞাত্বা বীতরাগো বিবাসনঃ॥
এবম্বিধঃ সমাধিঃ স্যাৎ সর্ব্বসঙ্কল্পবর্জ্জিতঃ।
স্বদেহে পুত্রদারাদিবান্ধবেষু ধনাদিষু।
সর্ব্বেষু নির্ম্মমো ভূত্বা সমাধিং সমবাপ্নুয়াৎ॥
তত্ত্বং লয়ামৃতং গোপ্যং শিবোক্তং বিবিধানি চ।
তাসাং সংক্ষেপমাদায় কথিতং মুক্তিলক্ষণম্।

জল, স্থল, পর্ব্বতশৃঙ্গ এবং জ্বালামালা-সমাকুল অগ্নিরাশি প্রভৃতি সর্ব্বত্রই বিষ্ণু বিরাজমান আছেন। অধিক কি—এই অনন্ত ব্রহ্মাণ্ডই বিষ্ণুময়। ভূচর, খেচর প্রভৃতি সমস্ত জীব-জন্তু, বৃক্ষ, গুল্ম, লতা, বল্লী, তৃণাদি জল এবং পর্ব্বত সমস্তই ব্রহ্ম। আত্মবান্ ব্যক্তি সমস্ত পদার্থেই আত্মাকে পরিদর্শন করিয়া থাকেন। পরমাত্মা ও জীবাত্মায় কোন প্রভেদ নাই। যিনি আত্মাকে এই দেহ হইতে পৃথক্‌রূপে জানিতে পারেন, তাঁহার সংসারানুরাগ ও বাসনা বিগত হয়। সর্ব্বসঙ্কল্প-বর্জ্জিত হইয়া সমাধি সাধন করা কর্ত্তব্য। নিজ দেহ, পুত্র, দার, বান্ধব, ও ধনাদি সমস্ত পদার্থেই মমতা-রহিত হইয়া সমাধির অনুষ্ঠান করিবে। পরমযোগী শঙ্কর, লয়-অমৃতের বহুবিধ গোপনীয় তত্ত্ব বর্ণনা করিয়াছেন। ইহা তাঁহারই সংক্ষিপ্ত মুক্তি-লক্ষণ বলা হইল।

বিদ্যাপ্রতীতিঃ স্বগুরুপ্রতীতিরাত্মপ্রতীতির্মনসঃ প্রবোধঃ।
দিনে দিনে যস্থ ভবেৎ স যোগী সুশোভনাভ্যাসমুপৈতি সম্ভঃ॥

দিন দিন বিদ্যা, গুরু এবং আত্মার প্রতি যাঁহার প্রতীতি জন্মে ও দিন দিন যাঁহার মনের প্রবোধ হইতে থাকে, সমাধিযোগ-সাধনের তিনিই প্রকৃত অধিকারী।

ঘটাদ্ভিন্নং মনঃ কৃত্বা ঐক্যং কুর্য্যাৎ পরাত্মনি।
সমাধিং তদ্বিজানীয়াৎ মুক্তসংজ্ঞোদশাদিভিঃ॥

শরীর হইতে মনকে পৃথক্ করিয়া পরমাত্মার সহিত একীভাবাপন্ন করিবে,—ইহাকেই সমাধি বলে। এই সমাধি দ্বারাই মুক্ত হইতে পারা যায়।

অহং ব্রহ্ম ন চান্যোঽস্মি ব্রহ্মৈবাহং ন শোকভাক্।
সচ্চিদানন্দরূপোঽহং নিত্যমুক্তঃ স্বভাববান্॥

যোগী পুরুষ সমাধিযোগ সাধন করিয়া থাকেন। তাহাতে তাঁহার জ্ঞান জন্মে যে,—আমি স্বয়ং ব্রহ্ম। আমি জড়পদার্থ নহি,—আমি ব্রহ্মস্বরূপ; আমি শোকভাগী নহি;—আমি সচ্চিদানন্দমূর্ত্তি, আমি স্বভাবতঃ সর্ব্বদাই মুক্তস্বরূপ।

শিষ্য। সমাধিবান্ যোগীর ঐরূপ জ্ঞান জন্মে, এই কথা বলিতেছেন? কিন্তু তৎপূর্ব্বে সাধকের ঐরূপ জ্ঞান জন্মিয়া থাকে,—তাহা না জন্মিলে, যোগাদিতে মনাকৃষ্ট হইবে কেন?

গুরু। সে কথা স্বীকার করি, কিন্তু সে জ্ঞানে আর এ জ্ঞানে বহু প্রভেদ। সে জ্ঞান বিশ্বাস দ্বারা,—শাস্ত্রোপদেশ দ্বারা। আর সমাধি-জ্ঞান আত্মার স্বরূপ প্রত্যক্ষ করিয়া। সমাধিযোগে আত্ম-সাক্ষাৎকার লাভ হয়, সুতরাং তখনকার জ্ঞান প্রত্যক্ষ জ্ঞান।

তোমায় এস্থলে বলিয়া রাখি, সদ্গুরুর উপদেশ লইয়া সমাধিযোগ

সাধনে প্রবৃত্ত হওয়া কর্ত্তব্য। কেবল গ্রন্থ পাঠদ্বারা এই মহৎকার্য্যে লিপ্ত হওয়া কর্ত্তব্য নহে,—তাঁহাতে অনিষ্ট ঘটিতে পারে।

সমাধি ও সমাধিস্থ যোগীর লক্ষণ,—

সমাধিঃ সমতাবস্থা জীবাত্মপরমাত্মনোঃ।
নিস্তরঙ্গপদপ্রাপ্তিঃ পরমানন্দরূপিণী॥
নিঃশ্বাসোচ্ছ্বাসমুক্তো বা নিস্পন্দোঽচললোচনঃ।
শিবধ্যায়ী সুলীনশ্চ স সমাধিস্থ উচ্যতে।
ন শৃণোতি যদা কিঞ্চিৎ ন পশ্যতি ন জিঘ্রতি।
ন চ স্পর্শং বিজানাতি স সমাধিস্থ উচ্যতে॥

পরমাত্মার সহিত জীবাত্মার ঐক্য হওয়া আর সমাধি হওয়া সমান। নিস্তরঙ্গ পদলাভ ও পরমানন্দস্বরূপ প্রাপ্ত হওয়াই সমাধি। শ্বাস-প্রশ্বাস-বর্জ্জিত, স্পন্দরহিত, নির্নিমেষচক্ষু, শিবধ্যানে লীনচিত্ত, এইরূপ ব্যক্তিই যথার্থতঃ সমাধিস্থ। এবং যিনি কিছুমাত্র দেখেন না, শুনেন না, গন্ধ আঘ্রাণ করেন না—স্পর্শকেও জানেন না, তিনিও সমাধিস্থ।

তৃতীয় অধ্যায়।

প্রথম পরিচ্ছেদ।

মন্ত্রযোগ।

শিষ্য। অতঃপর মন্ত্রযোগ ও তাহার সাধনার কথা বলুন ?

গুরু। প্রণব প্রভৃতি মন্ত্র জপ করিতে করিতে যে মনোলয় হয়, তাহার নাম মন্ত্রযোগ। মন্ত্রদ্বারা দেবতা আরাধনা করিতে করিতে মনোলয় হইলে তাহাও মন্ত্রযোগ। ভৃগু, কশ্যপ, প্রচেতা, দধীচি, ঔর্ব্ব, জমদগ্নি প্রভৃতি এই যোগের উপদেষ্টা।

শিষ্য। তাহা হইলে, এই যোগের মন্ত্রই প্রধান অবলম্বন ?

গুরু। হাঁ।

শিষ্য। আমি বুঝিতে পারি না, কতকগুলি অক্ষর-সমষ্টিতে এমন কি শক্তি বিদ্যমান আছে, যাহার জপাদি সাধনাদ্বারা মনোলয় বা মুক্তিলাভ হইতে পারে ?

গুরু। তাহার আলোচনা করিতেছি। মন্ত্রশাস্ত্র অতি সূক্ষ্ম ও কঠোর বিষয়,—তাহার আলোচনাও ততোধিক গুরুতর। অতএব সাবধানতার সহিত ধীর স্থিরভাবে ও মনোযোগের সহিত ইহার আলোচনা করিতে হইবে। অধিকন্তু এতৎসম্বন্ধে, আলোচনা করিতে হইলে আমাদিগকে বাজে কথা লইয়া বকিলে চলিবে না, শাস্ত্র লইয়াই আলোচনা করিতে হইবে। মন্ত্র সম্বন্ধে বেদে যথেষ্ট আন্দোলন

হইয়াছে। আগম ও পুরাণশাস্ত্রে তাহার পুনরাবৃত্তি হইয়াছে। প্রথমেই শব্দের বিষয় দেখা যাউক।

শব্দের (স্বরের Sound) উপকারিতা ঋগ্বেদে এইরূপ কথিত হইয়াছে।

চত্বারি বাক্ পরিমিতা পদানি তানি বিদুর ব্রহ্মণা এমাস্থুষিণা গুহত্রীণি নিহিতা নেঙ্গয়ান্তি স্তুবিয়াম বাকো মানুষ্যাম বদন্তি।

ইহার অর্থ,—বাক্ চারিপ্রকার। ব্রাহ্মণগণ বেদে তাহা শিক্ষা করিয়াছেন। উহাদের মধ্যে তিনটি ধ্বন্যাত্মক অর্থাৎ বাক্যদ্বারা তাহাদিগকে প্রকাশ করা যায় না। আর একটি বর্ণাত্মক, অর্থাৎ ভাষায় ব্যক্ত করা যায়।

ইহা হইতেই চারিটি শ্রেণী বা বিভাগের উৎপত্তি হইয়াছে। বেদ চারিভাগে বিভক্ত। বৈদিকগণ বলেন—প্রণব "ওঁ" ও ব্যাহৃতি "ভূঃ ভুবঃ স্বঃ" ইহারাও চারিশ্রেণীতে বিভক্ত। বৈয়াকরণিকেরা উহাকেই ব্যাকরণের অঙ্গ অর্থাৎ নাম, আখ্যাত, উপসর্গ ও নিপাত বলিয়া অভিহিত করিয়াছেন। নিরুক্তবাদীরা উহাকেই ঋক্, যজুঃ, সাম ও অথর্ব্ব এই চারিভাগে ভাগ করিয়াছেন। মন্ত্রশাস্ত্রে যাহা লিখিত আছে, তাহাই নিরুক্তবাদিগণ পরা, পশ্যন্তি, মধ্যমা ও বৈখারি এই চারিপ্রকার বাক্ বলিয়া আখ্যা প্রদান করিয়াছেন।

এই পরা, পশ্যন্তি, মধ্যমা ও বৈখারি হইতেই মন্ত্রশাস্ত্রের ভিত্তি প্রস্তুত হইয়াছে;—তাহা লইয়াই আমাদিগকে আলোচনা করিতে হইবে।

শব্দের যে কতদূর শক্তি আছে, তাহা আর্য্যগণ ব্যক্ত করিয়া গিয়াছেন। যোগসূত্রের লেখক পতঞ্জলি তাঁহার বিখ্যাত গ্রন্থ মহাভাষ্যে *

* পাণিনীব্যাকরণের টীকাবিশেষ।

কাব্যস্থলে বলিয়াছেন—কেবল বৃষের ন্যায় ব্রাহ্মণের চারিটি শৃঙ্গ আছে। এখানে শৃঙ্গ অর্থে বেদ। ইহাতে শব্দব্রহ্মের কথাই বলা হইয়াছে ;—অর্থাৎ বেদ শব্দময় ব্রহ্ম। ব্রাহ্মণ সেই চারিবেদ পান করেন, অতএব ধর্ম্মরূপ চতুষ্পাদে তিনি অলঙ্কৃত, ইহাই বুঝাইতেছে।

মন্ত্রের অর্থ এইরূপ করা হইয়াছে,—

যথা,—বিশেষ্য, ক্রিয়া, উপসর্গ ও অন্যান্য বিভক্তি। তিনটি পদ,—তিন কাল ভূত, ভবিষ্যৎ ও বর্ত্তমান। দুই মস্তক,—শব্দের দুই প্রকৃতি স্থায়ী ও অস্থায়ী বা কৃত্রিম। সাত হস্ত,—সাতটি কারক। তিন দিকে আবদ্ধ যথা,—বক্ষঃ, মস্তক ও গলা। বৃষ এই নাম প্রদত্ত হইয়াছে, কেন? তিনি বর্ষণ করেন। কি বর্ষণ করেন? জীবের নানাপ্রকার সুখ দান করেন। আর কি করেন? ডাকেন—শব্দ করেন। এই শব্দই ব্রহ্ম। তিনি জীবের শরীরে প্রবেশ করেন। কেন? দেহীকে পরমাত্মার সহিত লীন করিবার জন্য।

মহাভাষ্যের টীকাকারগণ বলেন—স্থায়ী শব্দ * মানুষের দেহে প্রবিষ্ট হইয়া তাঁহাকে বা সেই মানুষকে স্থায়ীশব্দে অর্থাৎ শব্দব্রহ্মে লীন করিয়া দেয়। যে ব্যক্তি বাক্‌সিদ্ধ অর্থাৎ সত্যবাদী, যাহার জ্ঞানময় বাক্যদ্বারা পাতক ধৌত হইয়াছে, তাহারই দেহে এই শব্দময় ব্রহ্ম প্রবেশ করিয়া থাকেন।

ইহাতে বুঝিতে পারা গেল যে, সত্যবাদী ও জ্ঞানী না হইলে মন্ত্রযোগ সাধনায় অধিকারী হওয়া যায় না।

পতঞ্জলি তৎপরে বৈদিকস্তোত্রের কথা বলিয়াছেন। বলিয়াছেন—

ব্রাহ্মণগণ জানিতে পারিয়াছেন, বাক্য চারিভাগে বিভক্ত। ব্রাহ্মণ-

* যাহার কোন কারণ নাই, স্বতঃই যাহা হইয়াছে, এরূপ শব্দকে স্থায়ী শব্দ বলে।

গণ জানিয়াছেন, এই জন্য যে, তাঁহাদের মনের উপর ইচ্ছাশক্তি পরিচালনের ক্ষমতা আছে,—অপরের নাই বলিয়া তাহারা জানিতে পারে না। উহাদের মধ্যে তিনপ্রকার কোন গহ্বরে নিহিত ছিল। (গহ্বর শব্দের ভাবার্থ, যেখানে শব্দসংক্রান্ত গোপনীয় ভাষ্য শিক্ষা হয়।) মানবগণ সেই তিন প্রকার শব্দের বিষয় সম্পূর্ণ অজ্ঞাত। যে বাক্য কেবল উচ্চারিত হয়, তাহা চতুর্থ। বাক্যের চারি অংশ কথার চারিটি শ্রেণী। যথা—বিশেষ্য, ক্রিয়া, উপসর্গ ও বিভক্তি। মুখ দিয়া যাহা নির্গত হয়, তদ্ব্যতীত আর যে তিন প্রকার আছে, সে গুলির চর্চ্চা বা আন্দোলনের উপায় নাই। শব্দের শেষ বিভাগই আন্দোলন হয়,—অপর তিনটি বিভাগ যে কি, তাহা সাধারণে অবগত নহে। শব্দ উচ্চারিত হইবার পূর্ব্বে ঐ তিন অবস্থা হয়, কিন্তু সাধারণের বোধগম্য নহে।

পতঞ্জলি বলেন,—যাঁহারা এই ব্যাকরণ রীতিমত শিক্ষা করেন, তাঁহারাই বেদপাঠে অধিকারী হয়েন, অর্থাৎ বেদকে দূষিত না করিয়া উচ্চারণ করিতে ও অর্থবোধ করিতে সক্ষম হয়েন। এখানে ব্যাকরণ শব্দের অর্থ—বৈখারিবাক্, অর্থাৎ শব্দের যে বিভাগ মানবের বোধগম্য। অপর তিনটি বিভাগ সম্পূর্ণ অনধিগম্য।

শ্রুতিপরম্পরায় অবগত হওয়া যায় যে, সূর্য্যদেব হনুমান্‌কে নয় প্রকার ব্যাকরণ শিক্ষা দিয়াছিলেন, এবং ঐ নয়টির শেষটি পরিত্যাগ করিয়া (কারণ শেষোক্তটি মানবের বোধগম্য নহে) এখন আটপ্রকার ব্যাকরণ আছে,—যদ্দ্বারা গুহ্য বাক্যের বিষয় অবগত হইতে পারা যায়। বাক্যের শেষ অবস্থাই জ্ঞানের বিষয়, অর্থাৎ পতঞ্জলির মতে মনের উপর আধিপত্য স্থাপনের ইহাই সোপান।

উৎপত্তিস্থান-ভেদে বাক্য বৈখারি, মধ্যম ও পশ্যন্তি এই তিন নামে

অভিহিত। পশ্যন্তিই ইহার মধ্যে চরম ও অদ্ভুত। যাহা শোনা যায়, তাহাই বৈখারি। বৈখারি শ্রবণের বিষয় অর্থাৎ কর্ণেন্দ্রিয়দ্বারা অনুভূত হয়। মধ্যম—অন্তঃকরণে অবস্থিত; কথোপকথনের (কথার) কারণস্বরূপ। এতদ্ব্যতীত বাক্ (কথা) অনুভব করা যাইত না। আর পশ্যন্তি অর্থাৎ যাহা দেখা যায়, (জ্ঞানী ব্যক্তিগণ দেখিতে পান), তাহা সাধারণের বোধগম্য নহে। কিন্তু ইহাদ্বারা সাধারণ ব্যক্তিগণ স্থিরমনে চিন্তা করিলে ধাতু ও বিভক্তির প্রভেদ বুঝিতে পারেন।

উপরে যাহা বলা হইল, তদ্দ্বারা স্পষ্টই বুঝিতে পারা যায় যে, সাধারণ কথা যে নিয়মাধীন, মন্ত্র-কথাও সেই নিয়মের অধীন। যেহেতু, মন্ত্র আর কিছুই নয়, কেবল শব্দের ভিন্ন ভিন্ন অবস্থামাত্র। অতএব এখন আমরা মন্ত্রশব্দের অর্থ কি, তাহাই জানিতে চেষ্টা করিব।

মন্ত্রশব্দ, মন ধাতু হইতে উৎপন্ন। মন ধাতুর অর্থ চিন্তা করা। মন ধাতুর অপর অর্থ এই যে,—উপাসককে এই অজ্ঞাত শক্তির উন্নতি করিতে যাহা কিছু বিঘ্ন-বিপত্তি ঘটিতে পারে, তাহা হইতে রক্ষা করা। অর্থাৎ যিনি এই অজ্ঞাত অদ্ভুত শক্তির উন্নতি-কামনায় উহার আনুষঙ্গিক কর্ম্মে প্রবৃত্ত হন, তাঁহাকে নানাপ্রকার বিঘ্ন-বিপত্তিতে পতিত হইতে হয়,—মন ধাতুর অর্থ, সেই বিঘ্ন-বিপত্তি হইতে কর্ম্মীকে রক্ষা করা। এই শব্দটি আবার মনন, এই শব্দেরই মত। মনন অর্থেও চিন্তা করা। ব্রহ্মে লীন হইবার ইহা একটি পথ বলিয়া বর্ণিত হইয়াছে।

মন্ত্র-শাস্ত্রে ব্রহ্মকে বিন্দু বলিয়া অভিহিত করা হইয়াছে। বীজ ইহার শক্তি। তন্ত্রশাস্ত্রে এই বীজকে শক্তি বা প্রকৃতি নাম দেওয়া হইয়াছে। তাহাদের একত্রীভূত কার্য্যকে শব্দব্রহ্মের নাদ বলে। মন্ত্র দ্বারা কিরূপ শব্দ হয়, সে বিষয়ে অতি সামান্য মতভেদ আছে। একদল উপাসক বলেন,—উহা শব্দব্রহ্মের প্রকাশক। অপর দল বলেন,—

শক্তির প্রকাশক। আর একদল বলেন,—শব্দব্রহ্ম সকল পদার্থেই বিদ্যমান। মানবের কুণ্ডলিনী-নদীতে এই শক্তি আছে, আর সেখান হইতেই বর্ণমালার প্রত্যেক অক্ষরের উৎপত্তি হয়। *

আমাদের তিনটি প্রধান দেবতা,—ব্রহ্মা, বিষ্ণু ও মহেশ্বর। ইঁহারা একই ব্রহ্মের ভিন্ন ভিন্ন অবস্থা-শক্তিদ্বারা সৃষ্ট হইয়াছেন। ইহার বিকাশ মহৎ—তিন ভাগে বিভক্ত. সাত্ত্বিক, রাজস ও তামস। ইহা হইতেই তিন অহঙ্কারের সৃষ্টি। অহঙ্কারের মধ্যে দশ দেবতা, যাহাদিগের নাম দিক্ (দশদিক্),—বায়ু, অশ্বিনী, অগ্নি, সূর্য্য, প্রচেতা, ইন্দ্র, উপেন্দ্র মিথিরন এবং দশ ইন্দ্রিয় ও তন্মাত্রা। ইহা হইতে পঞ্চভূতের সৃষ্টি হইয়াছে।

যোগশাস্ত্রে এই পঞ্চভূতের আকার বা তত্ত্ব এইরূপ নির্দ্দিষ্ট হইয়াছে। যথা— ক্ষিতি, জল, তেজ, বায়ু,

আকাশ।

সংস্কৃত অক্ষরের সকলগুলিই এই তত্ত্ব হইতে উদ্ভূত। এই সমুদয় আকার মন্ত্রশিক্ষার বিশেষ উপযোগী। অর্থাৎ যে স্থলে যে তত্ত্বের আকার চিন্তার কথা উল্লেখ আছে, সে স্থলে ঐরূপ আকার চিন্তনীয়।

---

* সুপ্তা নাগোপমা হ্যেষা স্ফুরন্তী প্রভয়া স্বয়া।
অহিবৎ সন্ধিসংস্থানা বাক্‌দেবী বীজসংজ্ঞকা॥

কুণ্ডলিনী প্রসুপ্ত সর্পের আকার ধারণপূর্ব্বক নিজপ্রভাবে দেদীপ্যমান হইয়া নিদ্রা যাইতেছেন। ইহার সকল অবয়বসংস্থান সর্পের ন্যায়। ইনি বাক্‌দেবী; ইহাঁ হইতেই সকলের বাক্যস্ফূর্ত্তি হয়। ইনি (বর্ণময়ী) সমগ্র বীজমন্ত্রস্বরূপা।

শিবসংহিতা।

এই পঞ্চ মহাভূত হইতে মানবদেহ উৎপন্ন, এবং তন্মধ্যে কুণ্ডলিনী শক্তি সংস্থাপিত। যোগশাস্ত্রে রূপকভাবে কথিত হইয়াছে যে, দেহ-মধ্যে তিনটি নদী প্রবাহিতা। উহাদিগকে ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না বলে। ইহারা নাসিকা হইতে নাভির কিঞ্চিৎ অধোদিক পর্য্যন্ত বিস্তৃত, এবং গুহ্যদ্বারের কিছু উপরেই কুণ্ডলিনী শক্তি বিদ্যমান। কথিত আছে,--তিনি সর্পের ন্যায় জড়াইয়া থাকেন, এবং যখন যোগক্রিয়াদ্বারা জাগ্রত করা যায়, তখন প্রসারিত হন ও ব্রহ্মদ্বার পরিষ্কার করেন।

এই কুণ্ডলিনী হইতেই শব্দের উৎপত্তি। কুণ্ডলিনী হইতে শব্দ উৎপন্ন হইয়া ক্রমে ক্রমে পরা, পশ্যন্তি ও মধ্যম, এই তিন অবস্থা অতিক্রম করিয়া অবশেষে নির্গত হয়। যখন নির্গত হয়, তখনই আমরা তাহা শুনিতে পাই, ও বলিতেছি বলিয়া বুঝিতে পারি। সংস্কৃত ভাষায় পঞ্চাশটি অক্ষর আছে। দার্শনিকগণের মত এই যে, শব্দ-জগৎ শব্দ হইতেই উৎপন্ন অর্থাৎ যে কথা বা শব্দ কোন বস্তু নির্দ্দেশ করিয়া উচ্চারিত হয়, তাহার সহিত সেই বস্তুর বিশেষ সাদৃশ্য আছে।

মহর্ষি পতঞ্জলি এই বিষয় অতি সহজে বুঝাইয়া দিয়াছেন। তিনি শব্দ ও কথার মধ্যে কথাকেই প্রথম বলেন। কথা আগে, শব্দ পাছে। মনে কর, গাভী একটি কথা—গাভী বলিলে আমরা কি বুঝি? চারি পা, লেজ, ককুৎ, খুর ও শিংযুক্ত একটি জীব। তাহাই কি গাভী? উহার অঙ্গসঞ্চালন, চক্ষুর দৃষ্টি—তাহাই কি গাভী? পতঞ্জলি বলেন,—না। ওসকল গাভীর কার্য্য। তবে তাহার গায়ের শ্বেত, কৃষ্ণ অথবা তাম্রবর্ণ ইত্যাদি গাভী। পতঞ্জলি বলেন,—না, তাহাও নয়। তবে কি? কাহাকে গাভী বলিব? অথবা গাভী বলিতে

কি বুঝিব? গাভী একটি কথা। যে কথা মুখ দিয়া নির্গত হইলে, আমরা সেই শব্দ শ্রবণমাত্র উপলব্ধি করি যে, এই প্রকার চতুষ্পদযুক্ত, পুচ্ছযুক্ত, খুরযুক্ত, শৃঙ্গযুক্ত একটি জীব। গাভী সেই শব্দ ভিন্ন আর কিছু নহে। এতদ্দ্বারা বুঝিতে পারা যায় যে, তদাত্ম কোন কথা ও সেই কথা নির্দ্দেশক বস্তুমধ্যে বিশেষ সাদৃশ্য আছে।

পূর্ব্বেই উক্ত হইয়াছে যে, কুণ্ডলিনীতে পঞ্চাশটি অক্ষর আছে। ইহার অর্থ অনেক প্রকার। মন্ত্রশাস্ত্রে এরূপ কথিত আছে যে, এই পঞ্চাশটি অক্ষরই কুণ্ডলিনীর পরা অবস্থা হইতে উৎপন্ন, এবং ইহা হইতে যে শক্তির উৎপত্তি হয়, তাহাই শব্দরূপে প্রকাশিত। বৈয়াকরণিকগণ বলেন,—ইহা হইতেই সংস্কৃত ভাষায় পঞ্চাশটি অক্ষরের সৃষ্টি হইয়াছে।

যখন কোন শব্দ করিবার জন্য প্রথম চেষ্টা করা হয়, তখন হৃদয়ে বা অন্তঃকরণে প্রথমে প্রণব বা "ওঁ"কার শব্দ হয়। যখন কোন একাক্ষর শব্দ উচ্চারণ করা হয়, তখনও এই প্রণব উচ্চারিত হইয়া থাকে। কোন সুরযন্ত্রে আঘাত করিলে এই প্রণব ধ্বনিত হয়। যতকাল দেহে প্রাণ থাকিবে, ততকাল দেহমধ্যে এই শব্দ ধ্বনিত হইবে,—ইহা দেহমধ্যে সর্ব্বদাই ধ্বনিত হইতেছে। ইহা শুনিবার জন্য উপযুক্ত হইলে, সর্ব্বদাই এ শব্দ শুনিতে পাওয়া যাইবে। আমরা অন্যান্য শব্দে অত্যন্ত আকৃষ্ট,—তাই এ শব্দ শুনিতে পাই না। নতুবা দেহমধ্যে অহর্নিশি এ শব্দ উত্থিত হইতেছে। এই তত্ত্ব হইতে জ্ঞানিগণ বিবেচনা করেন যে, সর্ব্বত্রই এ শব্দ শুনিতে পাওয়া যায়,—কারণ পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে, কোন শব্দ করিবার পূর্ব্বেই এই প্রণব-ধ্বনি আমাদের হৃদয়ে ধ্বনিত হয়।

আর্য্য ঋষিগণ এই জন্যই প্রণবকে প্রথম শব্দ বলিয়া নির্দ্দেশ

করিয়াছেন। প্রণব প্রথম শব্দ বা প্রথম মন্ত্র। ইহার আর একটি অর্থ ব্রহ্ম,—সকল পদার্থেই বিদ্যমান। সৃষ্টির প্রথম শব্দ বা মন্ত্রই প্রণব।

এখন আমরা মন্ত্রের আদি কি জানিতে চেষ্টা করিব। পূর্ব্বেই বলিয়াছি যে, কুণ্ডলিনী হইতে শব্দের উৎপত্তি। কুণ্ডলিনী হইতে উৎপন্ন হইয়া ইড়া, পিঙ্গলা বা সুষুম্নাপথে প্রবাহিত হয় এবং অবশেষে মুখ দিয়া নির্গত হইয়া থাকে। এই নাড়ীত্রয় ক্ষাপা এবং নাভির অধোদেশে গিয়া শেষ হইয়াছে। ইহাদের মধ্য হইতে প্রাণ, অপান, সমান, উদান, ব্যান, নাগ, কূর্ম্ম, কৃকর, দেবদত্ত ও ধনঞ্জয় এই দশ প্রকার বায়ুর উৎপত্তি হইয়াছে।

শব্দ, কুণ্ডলিনী হইতে উৎপন্ন হইয়া পূর্ব্বোল্লিখিত নাড়ীত্রয়ের কোন একটির মধ্যে গমন করে। যেরূপ অক্ষর উচ্চারণ করিবার আবশ্যক হয়, শব্দ আপনা হইতেই সেই নাড়ীতে গমন করে। অ হইতে অঃ পর্য্যন্ত সমস্ত অক্ষর ইড়া দ্বারা প্রবাহিত হয়। ক হইতে ম পর্য্যন্ত পিঙ্গলা দ্বারা, এবং য হইতে ক্ষ পর্য্যন্ত সুষুম্নাপথে বাহিত হইয়া থাকে। এই তিন নাড়ীর আদিদেবতা চন্দ্র, সূর্য্য ও অগ্নি। অর্থাৎ ঐ ঐ দেবতার সহিত ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না নামক নদীত্রয়ের একটি ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ আছে। কিন্তু সে সম্বন্ধ যে কি, তাহা আমরা অনুভব করিতে পারি না।

ক হইতে ম পর্য্যন্ত অক্ষর গুলিকে প্রাণী বলে, আর অ হইতে অঃ পর্য্যন্ত অক্ষর গুলিকে প্রাণ বলা যায়। ইহারাই পঞ্চবিংশতি তত্ত্বের চিহ্ন বা আকৃতি। শেষ অক্ষরটি অর্থাৎ ম-কার জীবাত্মার পঞ্চবিংশতি অবস্থা। য হইতে ক্ষ পর্য্যন্ত তৃতীয় শ্রেণীর অক্ষরগুলি সুষুম্না দিয়া প্রবাহিত হয় বলিয়া উহাদিকে ব্যাপক বলে। ব্যাপক

গুলি প্রথমোক্ত দুই শ্রেণী দ্বারা গঠিত, এবং মন্ত্রশাস্ত্রে এইগুলি বিশেষ আবশ্যকীয়।

কুণ্ডলিনী হইতে শব্দ যখন কোন নাড়ীর শেষ পর্য্যন্ত গমন করে, তখন শব্দের পরা অবস্থা, নাড়ীর মধ্য দিয়া যখন প্রবাহিত হইতে থাকে, তখন তাহার পশ্যন্তি অবস্থা, নাড়ীর গলা পর্য্যন্ত মধ্যম-অবস্থা, এবং যখন শব্দ গলা হইতে মুখে উপনীত হয়, তখনই তাহার বৈখারি অবস্থা। অক্ষরগুলি বা শব্দ পাঁচভাগে বিভক্ত। পঞ্চভূত হইতেই সমুদয় অক্ষরের উৎপত্তি। যে যে ভূতের যে যে অক্ষর, তাহা শাস্ত্রে এই নির্দ্দিষ্ট হইয়াছে। যথা,—

বায়ু—ক খ গ ঘ ঙ অ আ ঋ অঃ শ য।

অগ্নি—চ ছ জ ঝ ঞ ই ঈ ৠ ক্ষ র।

পৃথিবী—ট ঠ ড ঢ ণ উ ঊ ঌ ষ ল।

জল—ত থ দ ধ ন এ ৡ স ঐ।

আকাশ—প ফ ব ভ ম ও ঔ ং ঃ।

উদ্দেশ্য সিদ্ধির জন্য কতকগুলি শব্দের মিলনই মন্ত্র। তাই মন্ত্র এক বা ততোধিক পদসমষ্টি মাত্র। তবে সহস্র পদের অধিক মন্ত্র হয় না। কোন নির্দ্দিষ্ট ফললাভ করিবার জন্য এক, দুই বা ততোধিক পদসমষ্টির (বৈজ্ঞানিক উপায়ে শব্দের মিলন) প্রয়োজন। এই শব্দের মিলন বা পদসমষ্টির ক্ষমতা অসীম। এই গুলি এবং চারিপদবিশিষ্ট মন্ত্রগুলির আর বিশেষ করিয়া বিশ্লেষণ করিবার আবশ্যকতা নাই। কিন্তু পাঁচ বা ততোধিক পদসমষ্টিযুক্ত মন্ত্রগুলি অতি অল্পসংখ্যক বীজ হইতে উৎপন্ন। বহুপদ-সমষ্টিযুক্ত মন্ত্রগুলির দেবতার নাম উল্লেখ নাই। তবে যে বীজ হইতে উহারা উৎপন্ন হইয়াছে, তাহা বিশদরূপে জানিতে পারিলে অতি সহজেই দেবতার

নাম জানা যায়। পাঁচ বা ততোধিক পদযুক্ত মন্ত্রগুলি তিনভাগে বিভক্ত। (১) প্রণব; (২) বীজ (মন্ত্রের উদ্দেশ্যজ্ঞাপক তত্ত্ব); (৩) দেবতার নাম। সকল মন্ত্র প্রণব হইতে আরম্ভ নহে। কিন্তু যে গুলি প্রণব হইতে আরম্ভ, সেই গুলি, সেই দেবতার অতি পবিত্র মন্ত্র। কারণ, প্রণবই সকল মন্ত্রের আদি।

দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ।

মন্ত্রের উদ্দেশ্য ও বিভাগ।

গুরু। অতঃপর তোমার নিকটে মন্ত্রের উদ্দেশ্য ও বিভাগের কথা বলিব। মন্ত্রের উদ্দেশ্য অনন্ত। আত্মোন্নতিই মানবের প্রধান ও একমাত্র উদ্দেশ্য হওয়া কর্ত্তব্য। তদ্ভিন্ন অন্যান্য কার্য্যে ফললাভের নিমিত্তও মন্ত্র ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

তন্ত্রশাস্ত্রে যে প্রধান ষট্‌কর্ম্মের উল্লেখ আছে, তাহাও মন্ত্রের দ্বারা সম্পন্ন হয়। শান্তিকর্ম্ম, বশীকরণ, স্তম্ভন, বিদ্বেষণ, উচ্চাটন ও মারণ, এই ষট্‌কর্ম্ম। যে কর্ম্মদ্বারা রোগ, কুকৃত্যা ও গ্রহাদি দোষ শান্তি হয়, তাহাকে শান্তিকর্ম্ম বলে। যাহাতে প্রাণিগণ বশীভূত হয়, তাহাকে বশীকরণ বলে। যে কর্ম্মদ্বারা প্রাণীর প্রবৃত্তি রোধ হয়, তাহার নাম স্তম্ভন; এবং যাহাতে পরস্পর প্রণয়ী ব্যক্তিদিগের প্রণয় ভঞ্জন হইয়া উভয়ের মধ্যে বিদ্বেষ উৎপন্ন হয়, তাহাকে বিদ্বেষণ বলে। যে কর্ম্মদ্বারা কোন ব্যক্তিকে স্বীয় দেশাদি হইতে ভ্রষ্ট করা যায়, তাহার নাম উচ্চাটন, এবং যাহাতে প্রাণিবর্গের প্রাণবধ করা যায়, তাহাকে মারণ বলে। তদ্ভিন্ন আকর্ষণ ও আপ্যায়ন দুই প্রকার কর্ম্ম আছে।

মন্ত্র বা বীজের বিভক্তি, ও উদ্দেশ্য জ্ঞাপক। যথা,—

বন্ধনোচ্চাটনে দ্বেষে সংকীর্ণে হুঁ পদং জপেৎ।
ফট্‌কারং ছেদনে হুঁ ফট্ রিষ্টিগ্রহনিবারণে।
পুষ্টৌ চাপ্যায়নে বৌষট্ বোধনে মলিনীকৃতৌ।
অগ্নিকার্য্যে জপেৎ স্বাহাং নমঃ সর্ব্বত্র চার্চ্চনে॥

বন্ধন, উচ্চাটন ও বিদ্বেষণকার্য্যে হুঁ মন্ত্রের সহিত জপ করিবে। ছেদনে ফট্, গ্রহরিষ্টি নিবারণে হুঁ ফট্, পুষ্টিকার্য্যে ও শান্তিকর্ম্মে বৌষট্, হোমাদিতে স্বাহা এবং সর্ব্ব প্রকার পূজাদিতে নমঃ এই বিভক্তি যোগ করিবে।

শান্তিপুষ্টিবশদ্বেষাকৃষ্ট্যুচ্চাটনমারণে।
স্বাহা স্বধা বষট্ হুঁ চ বৌষট্ ফট্ যোজয়েৎ ক্রমাৎ।
বশ্যাকর্ষণ-সন্তাপজ্বরে স্বাহাং প্রকীর্ত্তয়েৎ।
ক্রোধোপশমনে শান্তৌ প্রীতৌ যোজ্যং নমো বুধৈঃ।
বৌষট্ সম্মোহনোদ্দীপপুষ্টিমৃত্যুঞ্জয়েষু চ।
হুংকারং প্রীতিনাশে চ ছেদনে মারণে তথা।
উচ্চাটনে চ বিদ্বেষে বৌষট্ চান্ধীকৃতৌ বষট্।
মন্ত্রোদ্দীপনকার্য্যেষু লাভালাভে বষট্ স্মৃতম্॥

শান্তি ও পুষ্টিকার্য্যে স্বাহা, বশীকরণে স্বধা, বিদ্বেষণে বষট্, আকর্ষণে হুঁ, উচ্চাটণে বৌষট্ ও মারণে ফট্ ব্যবহার করিতে হয়, এবং উক্ত মন্ত্রে বশীকরণ, আকর্ষণ ও জ্বরসন্তাপ নিবারণ এই সকল কার্য্যও করিবে। ক্রোধ নিবারণ, শান্তিকার্য্য ও প্রীতিবর্দ্ধন এই সকল কার্য্যে পণ্ডিতগণ নমঃ শব্দ প্রয়োগ করেন। সম্মোহন, উদ্দীপন, পুষ্টিকার্য্য ও মৃত্যুনিবারণ এই সকল কার্য্যে বৌষট্, প্রীতিভঞ্জন, ছেদন ও মারণে

হুঁ, উচ্চাটনে ও বিদ্বেষণে বৌষট্, অঙ্গীকরণে বষট্, মন্ত্রচৈতন্য ও লাভালাভ প্রভৃতি কার্য্যে বষট্ এই বিভক্তি প্রয়োগ করিবে।

অর্থাৎ যে কার্য্যে যে দেবতার উল্লেখ আছে, সেই দেবতার মন্ত্রের সহিত কার্য্যবিশেষে ঐ সকল বিভক্তির যোগ করিতে হয়। যেমন হোমে—"ভৃরগ্নয়ে স্বাহা"। নূতন শিক্ষার্থীদিগকে এ সকল বিষয় সবিশেষ লক্ষ্য রাখিতে হয়, নতুবা সাফল্যলাভে বিঘ্ন ঘটিতে পারে।

নূতন শিক্ষার্থীকে আরও স্মরণ রাখিতে হইবে যে, যখনই তিনি একটি মন্ত্রে দাক্ষিত হইলেন, তখনই সেই ইচ্ছাশক্তিরও সাধক হইলেন, এবং তখন কোন্ উদ্দেশ্য সিদ্ধির জন্য তাহা স্থির করিয়া সেই ক্রিয়ার বিভক্তি স্থির করিয়া মন্ত্রের সহিত যোগ করিতে হইবে। উপরি-লিখিত নিয়মগুলির প্রতি লক্ষ্য করিলে মন্ত্র নিশ্চয়ই ফলপ্রসূ হয়। ইহাতে আরও এই বুঝা যায় যে, ইচ্ছাশক্তির উপকারিতা অতীব আবশ্যকীয়। মন্ত্রে শক্তির বিকাশ হয়, আর বিভক্তি ইচ্ছার জ্ঞাপক হয়।

মন্ত্র ত্রিবিধ,—পুং, স্ত্রী, ও ক্লীব।

স্ত্রীপুংনপুংসকত্বেন ত্রিধা স্যুর্মন্ত্রজাতয়ঃ।
স্ত্রীমন্ত্রা বহ্নিজায়ান্তা নমোঽন্তাশ্চ নপুংসকাঃ।
হুঁ ফট্ পুমাংস ইত্যুক্তা বশ্যশান্ত্যভিচারকে।
ক্ষুদ্রক্রিয়াহ্যপধ্বংসে স্ত্রিয়োঽন্যত্র নপুংসকাঃ॥

মন্ত্রসকল স্ত্রী, পুরুষ ও নপুংসক, এই তিনজাতীয়। যে সকল মন্ত্রের অন্তে স্বাহা এই শব্দ আছে, সেই সকল মন্ত্র স্ত্রীসংজ্ঞক। যাহাদের শেষে নমঃ শব্দ আছে, তাহারা নপুংসক, আর যাহাদের অন্তে হুঁ ফট্ আছে, তাহারা পুরুষজাতীয়। বশীকরণ, শান্তি ও অভিচারকর্ম্মে পুরুষ মন্ত্র, ক্ষুদ্র ক্রিয়াদি বিনাশে স্ত্রীমন্ত্র, ইহার অন্যত্র নপুংসক মন্ত্র প্রশস্ত।

তারাস্ত্যাগ্নিবিয়ৎপ্রায়ো মন্ত্র আগ্নেয় উচ্যতে।
সৌম্যাশ্চ মনবঃ প্রোক্তা ভূয়িষ্ঠেন্দ্বমৃতাক্ষরাঃ॥
আগ্নেয়মন্ত্রাঃ সৌম্যাঃ স্যুঃ প্রায়শোঽন্তে নমোঽন্বিতাঃ।
মন্ত্রঃ শান্তোঽপি রৌদ্রত্বং হুঁ ফট্ পল্লবিতো যদি॥
সুপ্তঃ প্রবুধ্যমানোঽপি মন্ত্রঃ সিদ্ধিং ন গচ্ছতি।
স্বাপকালোবামবাহোজাগরো দক্ষিণাবহঃ।
স্বাপকালে তু মন্ত্রস্য জপো ন চ ফলপ্রদঃ॥
আগ্নেয়াঃ সংপ্রবুধ্যন্তে প্রাণে চরতি দক্ষিণে।
বামে চরতি সৌম্যাশ্চ প্রবুদ্ধা মন্ত্রিণাং সদা॥
নাড়ীদ্বয়গতে প্রাণে সর্ব্বে বোধং প্রয়ান্তি চ।
প্রযচ্ছন্তি ফলং সর্ব্বে প্রবুদ্ধা মন্ত্রিণাং সদা॥

যে মন্ত্রের অন্তে ওঁ শব্দ আছে, তাহাকে আগ্নেয় মন্ত্র বলে। আর যে মন্ত্রে ইন্দু ও অমৃতাক্ষর থাকে, তাহাকে সৌম্যমন্ত্র বলা যায়। সৌম্যমন্ত্র পল্লবিত হইলে, তাহাকে আগ্নেয় মন্ত্র বলে। সুপ্ত মন্ত্র কখনও সিদ্ধ হয় না। বামনাসায় শ্বাস বহনকালে নিদ্রাবস্থা, এবং দক্ষিণনাসায় শ্বাস-বহনকালে মন্ত্রের জাগ্রদবস্থা। মন্ত্রের নিদ্রাকালে জপ করিলে, তাহা ফলপ্রদ হয় না। দক্ষিণনাসায় শ্বাস বহনকালে আগ্নেয়মন্ত্র ও বাম-নাসায় শ্বাসবহনকালে সৌম্য মন্ত্র প্রবুদ্ধ থাকে। এবং উভয় নাড়ীর বহন সময়ে সকল মন্ত্রই প্রবুদ্ধ থাকে। প্রবুদ্ধ মন্ত্র জপ করিলেই সিদ্ধ হয়।

এতদ্দ্বারা বিবেচনা করিতে পারা যায় যে,—এইরূপ বিভাগের একটি কারণ আছে। "হু ও ফট্" এই দুইটি শব্দ উচ্চারণ করিতে অধিক বলের প্রয়োজন হয়, এবং আকাশে (শূন্যে) অনেক গোল-যোগ করে, এই জন্যই উহাদিগকে পুংমন্ত্র বলা হইয়াছে। 'স্বাহা' 'বৌষট্' ও 'নমঃ' অপেক্ষাকৃত অল্পবলে উচ্চারিত হয়, এবং মুখ দিয়া

নির্গত হইলে আকাশে অধিক গোলযোগ করে না, এই জন্য উহাদিগকে স্ত্রীমন্ত্র বা ক্লীবমন্ত্র বলা হয়। একপদবিশিষ্ট বা একাধিক অক্ষরে গঠিত মন্ত্রগুলিও স্ত্রীমন্ত্র বলিয়া অভিহিত হইয়া থাকে।

সংস্কৃত ভাষায় সর্ব্বশুদ্ধ সাতকোটী মন্ত্র আছে। একদল মন্ত্রশাস্ত্রের অধ্যাপক বলেন,—ঠিক সাতকোটী নহে,—৬৭,১০৮,৮৬৩। প্রত্যেক মন্ত্র বিংশতি প্রকার ছন্দের কোন না কোন ছন্দের অন্তর্ভূত। ঐ ছাব্বিশটি বীজমন্ত্র একটি করিয়া লইয়া, দুইটি করিয়া লইয়া, তিনটি করিয়া, বা ঐরূপে ক্রমান্বয়ে মিলিত করিলে যে সংখ্যা হয়, তাহাই ৬৭,১০৮,৮৬৩। ইহা বীজগণিত দ্বারা প্রমাণ করা যাইতে পারে। অর্থাৎ ২৬টী বীজ ভিন্ন ভিন্ন রূপে মিলিত হইলে, ভিন্ন ভিন্ন শব্দের উৎপত্তি হয়। কিন্তু কথা এই যে, এইরূপে মিলিত হইয়া কতপ্রকার শব্দের উৎপত্তি হইতে পারে? এই প্রশ্নের উত্তর বীজগণিতদ্বারা অতি সহজেই অবগত হইতে পারা যায়। ছাব্বিশটি বীজের একটি একটি বীজ হইতে ছাব্বিশটি শব্দ,—দুইটি করিয়া মিলিত হইলে কতকগুলি ঐরূপ শব্দের উৎপত্তি হয়, তিনটি করিয়া কতকগুলি হয়। এইরূপে ২৬টিকে সাজাইলে $২^{২৬}-১$ অর্থাৎ ৬৭,১০৮,৮৬৩। সেই জন্যই কথিত আছে, সর্ব্বশুদ্ধ ৬৭,১০৮,৮৬৩ মন্ত্র আছে। মন্ত্রগুলি অগ্নি ও সোম, এই দুই ভাগে বিভক্ত। যদি কোন মন্ত্রের অধিকাংশ অক্ষর পিঙ্গলা হইতে উদ্ভূত হয়, তাহা হইলে তাহাকে অগ্নিমন্ত্র বলে। আর যদি সুষুম্না হইতে হয়, তবে তাহাকে সোমমন্ত্র বলে।

রুদ্র, মঙ্গল, গরুড, গন্ধর্ব্ব, যক্ষ, রাক্ষস, সর্প, কিন্নর, পিশাচ, ভূত, দৈত্য, ইন্দ্র, সিদ্ধ, বিদ্যাধর ও অসুর, এই পঞ্চদশ দেবতা সর্ব্বপ্রকার মন্ত্রের অধিষ্ঠাতা। কোন কোন গ্রন্থকারের মতে অষ্টাদশ প্রকার দেবতা মন্ত্রের অধিষ্ঠাতা উক্ত আছে।

অক্ষরাদি লইয়া মন্ত্রের সংজ্ঞাভেদ আছে, এবং ঐরূপ সংজ্ঞাভেদে কার্য্যবিশেষে তাহাদের প্রয়োগ হইয়া থাকে। একাক্ষর মন্ত্রের সংজ্ঞা কর্ত্তরী, দ্ব্যক্ষর মন্ত্রের সংজ্ঞা মূষল, পঞ্চাক্ষর মন্ত্রের সংজ্ঞা ক্রূর, ষড়ক্ষর মন্ত্রের সংজ্ঞা শৃঙ্খল, সপ্তাক্ষর মন্ত্রের সংজ্ঞা ক্রকচ, অষ্টাক্ষর মন্ত্রের সংজ্ঞা শূল, নবাক্ষর মন্ত্রের সংজ্ঞা বজ্র, দশাক্ষর মন্ত্রের সংজ্ঞা শক্তি, একাদশাক্ষর মন্ত্রের সংজ্ঞা পরশু, দ্বাদশাক্ষর মন্ত্রের সংজ্ঞা চক্র, ত্রয়োদশাক্ষর মন্ত্রের সংজ্ঞা কুলিশ, চতুর্দ্দশাক্ষর মন্ত্রের সংজ্ঞা নারাচ, পঞ্চদশাক্ষর মন্ত্রের সংজ্ঞা ভুষুণ্ডী, এবং ষোড়শাক্ষর মন্ত্রের সংজ্ঞা পদ্ম জানিবে।

যে যে কার্য্যে যে মন্ত্র প্রশস্ত বলিয়া মন্ত্রশাস্ত্রে উক্ত হইয়াছে, তাহা এই ;—মন্ত্রচ্ছেদে কর্ত্তরী মন্ত্র প্রশস্ত। এইরূপ ভেদকার্য্যে সূচী, ভঞ্জনে মুদ্গর ক্ষোভণে মূষল, বন্ধনে শৃঙ্খল, ছেদনে ক্রকচ, ঘাতকার্য্যে শূল, স্তম্ভনে বজ্র, বন্ধনে শক্তি, বিদ্বেষে পরশু, সর্ব্বকার্য্যে চক্র, উন্মাদকরণে কুলিশ, সৈন্যভেদে নারাচ, মারণে ভুষুণ্ডী, এবং শান্তি-পুষ্ট্যাদি কর্ম্মে পদ্মমন্ত্র প্রশস্ত। এই সকল শান্ত্যাদি কর্ম্ম বামাচার-বিরোধী, অর্থাৎ দক্ষিণাচারে উক্ত কার্য্য সকল করা কর্ত্তব্য।

মন্ত্রশাস্ত্রমতে মন্ত্রের যোজনপল্লবাদি নির্ণয় করিয়া কার্য্য করিতে হয়। তন্মতে,—

> পঞ্চাশদ্বর্ণরূপাখ্যা মাতৃকা পরমেশ্বরী।
> তস্ত্রোৎপন্না মহাকৃত্যা ত্রৈলোক্যাভয়দায়িনী।
> যথা কামোজপঃ কার্য্যো মন্ত্রাণামপি মে শৃণু॥

মাতৃকা দেবী পঞ্চাশদ্বর্ণরূপা,—ঐ সকল বর্ণ হইতে উৎপন্ন মন্ত্র ত্রিভুবনের ভয় নিবারণ করে এবং মনুষ্যগণ যে কামনায় মন্ত্র জপ করে, তাহার সেই কামনা পূর্ণ হয়।

মারণে বিশ্বসংহারে গ্রহভূতনিবারণে।
উচ্চাটনে চ বিদ্বেষে পল্লবঃ পরিকীর্ত্তিতঃ।
মন্ত্রান্তে নামসংস্থানং যোগ ইত্যভিধীয়তে।
শান্তিপৌষ্টিকে বশ্যে প্রায়শ্চিত্তবিশোধনে।
মোহনে দীপনে যোগঃ প্রযুঞ্জন্তি মনীষিণঃ।
স্তম্ভনোচ্চাটনোচ্ছেদবিদ্বেষেষু স চোচ্যতে॥

মন্ত্রসকল দুই প্রকার, পল্লব ও যোজন। যে মন্ত্রের আদিতে নাম-যুক্ত থাকে, সেই মন্ত্রকে পল্লবমন্ত্র বলে। মারণ, সংহার, গ্রহভূতাদি নিবারণ, উচ্চাটন ও বিদ্বেষণ, এই সকল কার্য্যে পল্লবমন্ত্র প্রশস্ত। যে মন্ত্রের অন্তে নামযুক্ত থাকে, তাহার নাম যোজন মন্ত্র। শান্তি কর্ম্ম, পুষ্টিকর্ম্ম, বশীকরণ, প্রায়শ্চিত্ত ও মোহন ইত্যাদি কার্য্যে পণ্ডিতগণ যোজন মন্ত্র প্রয়োগ করিয়া থাকেন এবং স্তম্ভন, উচ্চাটন ও বিদ্বেষণ কার্য্যেও ঐ যোজন মন্ত্র প্রশস্ত।

নাম্ন আদ্যন্তমধ্যেষু মন্ত্রঃ স্যাদ্রোধ উচ্যতে।
মন্ত্রাভিমুখ্যকরণে সর্ব্বব্যাধিনিবারণে।
জ্বরগ্রহবিষাদ্যার্ত্তিশান্তিকেষু স চোচ্যতে।
সম্মোহনে স এবাথ মন্ত্রাণামক্ষরাণি চ॥

নামের আদি, মধ্য ও অন্তে মন্ত্র থাকিলে তাহাকে রোধমন্ত্র বলা যায়। এই মন্ত্র অভিমুখীকরণ, সর্ব্বরোগ নিবারণ ও জ্বরগ্রহ বিষপীড়াদি শান্তি, এই সকল কার্য্যে প্রশস্ত। সম্মোহনেও উক্ত রোধমন্ত্র দ্বারা কার্য্য করিবে।

একৈকান্তরিতং যত্তু গ্রথনং পরিকীর্ত্তিতম্।
তচ্ছান্তিকে বিধাতব্যং নামাদ্যন্তে যথা মনুঃ।

তৎ সংপুটং ভবেত্তত্তু কীলনে পরিভাষিতম্।
স্তম্ভে মৃত্যুঞ্জয়ে ইচ্ছেদ্রক্ষাদিষু চ সংপুটম্॥
নাম্ন আদৌ অনুলোমেন অন্তে বিলোমক্রমেণ ইতি ভাবঃ॥

যাহাতে নামের এক এক অক্ষরের পর মন্ত্র থাকে, তাহাকে গ্রথন মন্ত্র বলে। এই মন্ত্র শান্তিকার্য্যে প্রশস্ত, এবং যে স্থলে নামের আদিতে অনুলোমে ও নামের অন্তে বিলোমে মন্ত্র থাকে, তাহাকে সংপুটমন্ত্র বলে। এই মন্ত্রে কীলনকার্য্য করিবে। এবং স্তম্ভন মৃত্যুনিবারণ ও রক্ষাদি কার্য্যেও এই সংপুটমন্ত্র প্রশস্ত।

মন্ত্রার্ণদ্বন্দ্বমেকৈকং সাধ্যনামাক্ষরং ক্রমাৎ।
কথ্যতে সবিদর্ভস্তু বশ্যাকর্ষণপৌষ্টিকে॥

মন্ত্রের দুই দুইটি অক্ষর ও সাধ্য নামের দুই দুইটি অক্ষর ক্রমতঃ পাঠ করিলে তাহাকে সবিদর্ভ মন্ত্র বলে। এই মন্ত্র বশীকরণ, আকর্ষণ ও পুষ্টিকার্য্যে প্রশস্ত।

মন্ত্রশাস্ত্রমতে এই সকল বিষয় সম্পূর্ণ ও বিশুদ্ধভাবে অবগত হইয়া তবে মন্ত্রযোগসাধনে প্রবৃত্ত হইতে হয়। নতুবা সিদ্ধিলাভের সম্ভাবনা নাই।

তৃতীয় পরিচ্ছেদ।

স্থুল জগতের সহিত অন্তর্জ্জগতের সম্বন্ধ।

শিষ্য। মন্ত্রসকল কেবল অন্তর্জ্জগতেই কার্য্য করে, না স্থুলজগতেও উঁহার কার্য্য হইয়া থাকে?

গুরু। হাঁ, তাহা হয়।

শিষ্য। কিসের সহিত ঐ উভয় জগতে সম্বন্ধ স্থাপিত হইয়া থাকে?

গুরু। স্থূলজগতের সহিত অন্তর্জ্জগতের সম্বন্ধ এই বীজ,—সে কথা ইতঃপূর্ব্বে আংশিক বর্ণনা করিয়াছি। মন্ত্রের প্রধান কার্য্য এই যে, উহা উচ্চারিত হইবামাত্র আকাশে প্রতিধ্বনিত হয়,—আকাশে একরূপ গোলযোগ উপস্থিত করে। আকাশ আবার সেই ধ্বনি আরও উচ্চে শব্দিত করে। যেরূপ ভাবে উহা আকাশে শব্দিত হয়—আকাশ হইতে ঠিক সেইরূপ ভাবেই উহা চালিত হইয়া থাকে। যদি সেই মন্ত্রধ্বনি প্রথমে আকাশে অধিক ধ্বনিত হয়,—তবে আকাশও অধিক পরিমাণে উহা চালিত করিতে পারে। কিন্তু কিরূপ ভাবে উচ্চারিত হইলে মন্ত্রগুলি আকাশে অধিক পরিমাণে ধ্বনিত হইবে, তাহা অনুমান করা যায় না। কারণ, বিজ্ঞান ততদূর যাইতে সক্ষম নহে। আমরা কেবল অনুমান করিতে পারি যে, শব্দ ও আকাশে ধ্বনিত হওয়া কার্য্য, এই উভয়ের মধ্যে একরূপ ঘনিষ্ঠতা আছে। আমরা আরও বলিতে পারি যে, কোন নির্দ্দিষ্ট প্রকার শব্দ আকাশে কি প্রকারে ধ্বনি করিতে পারে। সংস্কৃতে এই সকল শব্দকে বীজাক্ষর নামে অভিহিত করিয়াছে, এবং তাহারা ভিন্ন ভিন্ন ভাগে বিভক্ত। প্রত্যেকের কার্য্য কি, তাহাও বর্ণিত আছে। অক্ষরের যে অংশ উচ্চারিত হয় না, তাহাই বীজ। সংস্কৃত ভাষার সকল অক্ষরই বীজাক্ষর এবং সকল বস্তুরই যেমন তিনটি অংশ আছে, মন্ত্রেরও তদ্রূপ তিনটি অংশ আছে। মন্ত্রগুলি বীজাক্ষর হইলেও শিব, শক্তি ও বিষ্ণু এই তিন অংশ বিদ্যমান। এস্থলে ইহা বলা কর্ত্তব্য যে, কতকগুলি গুণসমষ্টি ও কোন নির্দ্দিষ্ট দেবতা একই পদার্থ, অর্থাৎ দেবতা শব্দে গুণসমষ্টি ব্যতীত আর কিছুই বুঝিতে পারা যায় না। সুতরাং কোন একটি নির্দ্দিষ্ট মন্ত্র পাঠ করিলেই সহজে অনুমিত হইবে যে, উহাদ্বারা কোন্

নির্দ্দিষ্ট দেবতার আরাধনা করা যায়। অর্থাৎ কোন্ নির্দ্দিষ্ট মন্ত্রের দ্বারা কোন্ দেবতার আরাধনা হইতে পারে, তাহা মন্ত্রটিকে পাঠ করিলেই বোধগম্য হইতে পারে।

মন্ত্রসকল ব্যর্থ বিচরিত নহে। যে উদ্দেশ্যে উচ্চারিত হয়, তাহা নিশ্চয়ই সফল হইয়া থাকে। কিন্তু বাস্তবিক সফল হইল কি না, তাহা কার্য্যে ভিন্ন অন্য প্রকারে জানিবার উপায় নাই। কোন বাজীকর একখানি চৌকীকে শুদ্ধ করিবার ইচ্ছা করে। সে আপন মনে একটি মন্ত্র উচ্চারণ করিল,—কিন্তু তাহার চৌকী শুদ্ধ হইল কি না, সে প্রকৃষ্ট কর্ম্মী না হইলে তাহা বুঝিতে সক্ষম হইবে না।

মন্ত্রশাস্ত্রে দুই প্রকার দেবতার উল্লেখ আছে। স্বক মন্ত্র, আর সূক্ষ্ম শরীর। কিন্তু ইহা দ্বারা আমরা কিছুই বুঝিতে পারিলাম না। আগম ও পুরাণে এই বিষয়ে অনেক রহস্য নিহিত আছে। মহাযোগী শঙ্করাচার্য্য-প্রণীত "ব্রহ্মসূত্র" নামক অতি প্রামাণ্য গ্রন্থে লিখিত হইয়াছে যে,—দেবতাগণ ইচ্ছানুরূপ আকৃতি ধারণ করিতে পারেন। অতএব আমরা যদি বলি যে, দেবতাগণ মানব হইতে উন্নত জীব— তাঁহারা ঊর্দ্ধজগতে বিচরণ করেন—তাহা হইলে আমাদের ভ্রম হয় না। কিন্তু এই ঊর্দ্ধজগৎবাসী,—মানব হইতে শ্রেষ্ঠ জীবের সহিত আমাদের বিশেষ সম্বন্ধ আছে। কিন্তু সেই সম্বন্ধ মুখে বলা যায় না,—মন্ত্রই সেই দেবতাদিগের সহিত সম্বন্ধ রাখিবার একমাত্র উপায় বা সোপান। মন্ত্রবলেই আমরা যে কোন দেবতাকে ইচ্ছা করি না কেন, তাঁহাকে আনয়ন বা অধিষ্ঠান করিতে পারা যায়।

যোগসিদ্ধ ঋষিগণদ্বারা মন্ত্রগুলি ঐরূপ ভাবেই গঠিত হইয়াছে। তাঁহারা কেন যে, মন্ত্রগঠনের বিষয় এত গোপন করিলেন, তাহা আমাদের মত ক্ষুদ্রবুদ্ধি লোকের বোধগম্য নহে।

মন্ত্র অনেক স্থলে প্রক্ষিপ্ত বা অজ্ঞ লোকের দ্বারাও গ্রথিত বীজদ্বারা পূর্ণ হইয়াছে। সেইজন্য কোন মন্ত্র দ্বারা কার্য্য করিতে হইলে বা কোন মন্ত্রে দীক্ষিত হইতে হইলে, মন্ত্র সংশোধন করা কর্ত্তব্য। মন্ত্র-শাস্ত্রে কথিত হইয়াছে, মন্ত্রগুলি পঞ্চাশভাগে বিভক্ত। ইহাদের মধ্যে অধিকাংশই অতি সামান্য বিভাগ, তাহা ধর্ত্তব্যের মধ্যেই নহে। কেবল চারিটি বিশেষ আবশ্যকীয়। যথা—ছিন্ন, রুদ্ধ. শক্তিহীন এবং বধির।

ছিন্ন শব্দের অর্থ ভঙ্গ। ইহা দ্বারা বায়ুমন্ত্রের কার্য্যকারিতা জানিতে পারা যায়। বায়ুমন্ত্র, এই শব্দের অর্থ বায়ুবীজাক্ষর যুক্ত মন্ত্র। অর্থাৎ যে মন্ত্রের আদি অন্তে বা মধ্যে য কিম্বা মধ্যে একটি যুক্তাক্ষর অথবা তিন চারি বা স্বরবর্ণ থাকিবে।

রুদ্ধ,—অর্থ অবরোধ, বাধা দেওয়া। ইহা পৃথ্বীবীজাক্ষরের (ল) ভ্রমাত্মক। পরে পরে দুইবার থাকিবে।

শক্তিহীন,—অর্থক্ষমতাশূন্য। মায়াবীজ, শ্রীবীজ অথবা প্রণব, ইহাই কোন মন্ত্রে দেখিতে পাওয়া যায়।

বধির,—অর্থ কালা। অর্থাৎ যে মন্ত্রের আদি ও অন্তে অনুস্বার আছে, তাহাকেই বধির বলা যায়।

যদি কোন মন্ত্রে অধিক সংখ্যক পদ থাকে, তবে তাহাকেও ভ্রমাত্মক বলিতে পারা যায়। প্রায় মন্ত্রেই কিছু না কিছু ভ্রম দৃষ্ট হয়। এই কারণে একদল উপাসক বলেন যে, এই সকল ভ্রম ইচ্ছা করিয়াই করিয়া রাখা হইয়াছে। আর একদল বলেন,—কার্য্যগতিকে হইয়া যায়। যাহা হউক, মন্ত্রসিদ্ধি লাভ করিতে হইলে এবিষয়ে বিশেষ সতর্ক হওয়া কর্ত্তব্য। নতুবা সমস্তই ভ্রমাত্মক হইবে এবং অভীপ্সিত ফললাভ করা দুরূহ হইবে। যে সকল মন্ত্রে অতি সামান্য ভ্রম আছে, অথবা কিছুই ভ্রম নাই, সেই সকল মন্ত্র জ্ঞানী ঋষিগণ কর্ত্তৃক গঠিত এবং

আগমশাস্ত্রে সাঙ্কেতিক ভাষায় লিখিত হইয়াছে, সুতরাং সেই মন্ত্রগুলি বোধগম্য করিতে হইলে অগ্রে সেই সাঙ্কেতিক ভাষা স্পষ্ট করিবার উপায় শিক্ষা করা উচিত।

এই ভ্রম সকল সংশোধন করা উচিত। মন্ত্রশাস্ত্রে ভ্রমসংশোধনকে সংস্কার নামে আখ্যাত করা হইয়াছে। সংস্কার দশবিধ। উহাদিগকে মন্ত্রের দশসংস্কার বলে। যথা,—জনন, জীবন, তাড়ন, বোধন, অভিষেক, বিমলীকরণ, আপ্যায়ন, তর্পণ, দীপন ও গোপন।

জনন অর্থে জন্মান। অর্থাৎ যে উপায়ের দ্বারা মন্ত্র হইতে অক্ষর-গুলি পৃথক্ করা যায়, এবং যদ্দ্বারা ইচ্ছাশক্তির প্রবলতা জন্মে। ইহাদ্বারা মন্ত্রের কার্য্যকারিতা বৃদ্ধি হয়।

জীবন অর্থে রক্ষা করা। যে কার্য্য করিলে মন্ত্রের জীবনীশক্তি বৃদ্ধি হয়।

তাড়ন শব্দের অর্থ আঘাত করা। মন্ত্র লিখিয়া তদুপরি মেস-মেরাইজ করিবার ন্যায় পাস প্রদান করিয়া শক্তিকে জাগ্রত করা।

বোধন অর্থে জাগান। মন্ত্রতে দেবতার জাগ্রত শক্তি আনয়ন।

অভিষেক—অভিষেক দ্বারা দেবতা উপাসকের ইচ্ছামত কার্য্য করেন। বীজমন্ত্র-পূত জলদ্বারা মেসমেরাইজের প্রক্রিয়ামতে কার্য্য করিলে মন্ত্রে দেবতার শক্তি আবির্ভূত হয়।

উপরি-উক্ত প্রক্রিয়া দ্বারা দেবশক্তি জাগ্রত ও সমাগত হয়। আর অপর গুলিদ্বারা মন্ত্রের ভ্রমসংস্কার হইয়া থাকে। যথা,—বিমলীকরণ—বিমলীকরণ শব্দের অর্থ দোষশূন্য করা বা বিশুদ্ধ করা। বারম্বার একই মন্ত্র জপদ্বারা এই কার্য্য সম্পন্ন হইয়া থাকে। কিন্তু যে-সে মন্ত্র জপ করিলে উদ্দেশ্য সিদ্ধ হইবে না। যে মন্ত্রের আদি ও অন্তে "হংস" বা "সোঽহং" মন্ত্র আছে, তাহাই উচ্চারণ বা আবৃত্তি করিতে করিতে

কুশদ্বারা মেসমেরিক্ জলসেচন করিতে হয়। শেষোক্ত ক্রিয়ার নাম আপ্যায়ন,—ইহাদ্বারা মন্ত্রের সদসৎ কার্য্যের সামঞ্জস্য হয়।

এই ফলপ্রাপ্তিকামনায় আর একটি কার্য্য করিতে হয়, তাহার নাম তর্পণ। তর্পণ কাহাকে বলে? যে ভূর্জ্জপত্রে মন্ত্রটি লিখিত হয়, তাহার উপর মেসমেরিক দুগ্ধ, দধি, ঘৃত, মধু, চিনি ও জল মিশ্রিত করিয়া প্রদান করিতে হয়।

নিম্ন প্রক্রিয়া দ্বারা উপাসক সেই মন্ত্রের দেবতাকে আপনার ইচ্ছাধীন করিতে পারেন। অর্থাৎ দীপন ও গোপন, গোপন ক্রিয়া দ্বারা দেবতাকে উপাসক স্ববশে আনিতে পারেন। মন্ত্রের সহিত বীজ একত্রিত করিলে উহার শক্তি বৃদ্ধি হয়।

চতুর্থ পরিচ্ছেদ।

মন্ত্র গ্রহণ ও সাধন।

শিষ্য। অতঃপর মন্ত্রগ্রহণ ও মন্ত্রের সাধনাবিষয়ে কিছু উপদেশ প্রদান করুন।

গুরু। প্রত্যেক উপাসককে মন্ত্রসাধনা করিবার জন্য এক উন্নত-আত্মা গুরুর নিকটে মন্ত্রগ্রহণ করিতে হয়। গুরুর নিকটে মন্ত্র গ্রহণ করিবার দুইটি উদ্দেশ্য আছে, এক, মন্ত্রে গুরুর উন্নত শক্তিসহযোগে গ্রহণ। দ্বিতীয় মন্ত্রনির্ব্বাচন।

মন্ত্র অভ্যাস করিবার পূর্ব্বে সাধকের জানা আবশ্যক যে, তাঁহার কর্ম্ম তাঁহাকে সেই মন্ত্র অভ্যাস করিতে দিবে কি না? অর্থাৎ তাঁহার পূর্ব্বকৃত কর্ম্ম, তাঁহার সেই মন্ত্র অভ্যাস করিবার পক্ষে অনুকূল কি

না। কেহই কর্ম্মের বিরুদ্ধে চলিতে পারে না। কথিত আছে, বিদ্যারণ্য যখন ধন ও সুখ-সমৃদ্ধি কামনা করিয়া গায়ত্রী অভ্যাস করিয়াছিলেন, তখন তিনি কৃতকার্য্য হইতে পারেন নাই। অবশেষে তিনি এমন কার্য্য করিতে আরম্ভ করেন, যাহাতে কর্ম্মফল ধ্বংস হয়। এই প্রকারে পূর্ব্বকর্ম্ম ধ্বংস করিয়া তখন পুনরায় গায়ত্রী-দেবতাকে আহ্বান করেন ও সফলতা লাভ করেন। গায়ত্রী-দেবতা বিদ্যারণ্যকে বলিয়া দেন যে, সে জন্মে তিনি অভীপ্সিত ফল প্রাপ্ত হইবেন না। কারণ, তাঁহার পূর্ব্বজন্মকৃত কর্ম্ম তাঁহাকে সেই ফল পাইতে দিবে না। তিনি তজ্জন্য সংসার ত্যাগ করিয়া সন্ন্যাসী হইলেন। সন্ন্যাস-ধর্ম্ম গ্রহণ করা ও দ্বিতীয় বার জন্ম গ্রহণ করা একই কথা। এই জন্য সন্ন্যাসধর্ম্ম গ্রহণ করিলে নূতন নাম ধারণ করিতে হয়।

বিদ্যারণ্য সন্ন্যাসী হইবার পরে রাজা তাঁহাকে প্রধান মন্ত্রীর পদ প্রদান করেন। এই গল্পে বুঝিতে পারা যায় যে, বিদ্যারণ্য সন্ন্যাসী হইলে, দ্বিতীয় বার জন্মগ্রহণের স্বরূপ হইল ও পূর্ব্বজন্মের কর্ম্মফল ধ্বংস হইল, তখন সাধনফলে ধন, সম্পত্তি ও সম্ভ্রম প্রাপ্ত হইলেন।

কোন্ সাধক পূর্ব্বকৃত কর্ম্ম-অনুসারে কোন্ মন্ত্র অভ্যাস করিতে পারিবেন, তাহা জ্যোতিষশাস্ত্রের সাহায্যে জানিতে পারা যায়। যদি তাঁহার কুষ্ঠী বা ঠিকুজী দ্বারা জানিতে পারা যায় যে, তিনি মন্ত্রের উপর আধিপত্য করিতে পারিবেন, তবেই তিনি ঐ কার্য্যে প্রবৃত্ত হইবেন, নচেৎ নহে। কুষ্ঠী আদি দেখিয়া এবং মন্ত্রশাস্ত্রমতে মিলাইয়া দেখিয়া যখন জানিতে পারা গেল যে, তিনি অমুক মন্ত্রের অধিকারী, তখন সেই মন্ত্র গ্রহণ করিলে, নিজেই তাহার রহস্যভেদে সক্ষম হইবেন।

এই সকল গণা-পড়াকে মন্ত্রশাস্ত্রে চক্রাদির বিচার বলে। মন্ত্র-যোগের আরম্ভ হইতে আর শেষ পর্য্যন্ত যাহা কিছু গণিতে হয়,

করিতে হয়, যে প্রকারে মন্ত্রের গ্রহণ, সাধনা, পুরশ্চরণ, জপ, হোম, দশসংস্কার, মন্ত্রচৈতন্য প্রভৃতি করিতে হয়,—এক কথায় শিষ্য ও গুরুকে মন্ত্রযোগ সম্বন্ধে যাহা কিছু জানিতে শুনিতে ও শিখিতে হয়, ইতিপূর্ব্বে আমি তাহা অতি সরল ও বিস্তৃত ভাবে বলিয়াছি। সুতরাং এখন আর তাহা বলা নিষ্প্রয়োজন জ্ঞান করি। *

মন্ত্রগ্রহণাদি কার্য্য শেষ করিয়া যথাশাস্ত্র তাহার অভ্যাস করিলে, নিশ্চয়ই সিদ্ধিলাভে সক্ষম হওয়া যায়। তৎসম্বন্ধে সমস্ত কথাই পূর্ব্বে বলিয়াছি বলিয়া এস্থলে পুনরুল্লেখ করিলাম না। তবে একথা বলিতে হয় যে, অন্যান্য যোগীরও যেমন মিতাহার, মিতবিহার ও নিয়মপূর্ব্বক চলিতে হয়, মন্ত্রযোগীরও তাহাই করিতে হয়।

প্রত্যেক মন্ত্র যতদিন অভ্যাস করিতে হয়, ততদিন অভ্যাস করা হইলে পর, কর্ম্মী সেই মন্ত্রের দেবতার উপর আপনাধিকার বিস্তার করিতে সক্ষম হন। ইহাকেই মন্ত্রসিদ্ধি বলে। মন্ত্রসিদ্ধ হইলে কি প্রকার লক্ষণ হয়, তাহাও বলা হইয়াছে। যে ব্যক্তি ঐ প্রকারে মন্ত্রসিদ্ধি লাভ করিতে পারেন, তিনি অষ্ট-ঐশ্বর্য্য বা আট প্রকার বিভূতি লাভে সক্ষম হন অথবা দেবতাতে লয়প্রাপ্ত হন।

মন্ত্রসিদ্ধি কি প্রকারে হইবে, তাহা পূর্ব্বে বলিয়াছি (দীক্ষা ও সাধনায়), তবে গুরুর অভিজ্ঞতা ও সাধনসিদ্ধির উপরে তাহার ফলাফল অনেকটা নির্ভর করে, অতএব উপযুক্ত গুরুর উপরে নির্ভর

---

* মৎপ্রণীত "দীক্ষা ও সাধনা" নামক গ্রন্থে মন্ত্র গ্রহণ ও মন্ত্র দান এবং অন্যান্য সমস্ত বিষয় লিখিত হইয়াছে। যাঁহারা মন্ত্রযোগের সাধনাভিলাষী এবং দীক্ষা গ্রহণ করিয়া আত্মার উন্নতি কামনা করেন, অথবা ভাল গুরু হইতে ইচ্ছা করেন, তাঁহারা সেই গ্রন্থ দেখুন।

করা মন্দ নহে। তিনি যখন মন্ত্রদীক্ষা দিবেন, তখনই বুঝিতে পারিবেন, এবং সেই মতে কার্য্য করিবেন।

পঞ্চম পরিচ্ছেদ।

তন্ত্র কি ও তন্ত্রের দ্বারা কি শিক্ষা লাভ হয়।

শিষ্য। তন্ত্র সম্বন্ধে আমি কিছু জানিতে চাহি।

গুরু। কি জানিতে চাহ?

শিষ্য। তন্ত্র কি? তাহা কত প্রকার,—এবং সেই সকলের উদ্দেশ্য ও প্রতিপাদ্য বিষয় কি?

গুরু। অতি গুরুতর প্রশ্ন। তন্ত্রশাস্ত্র অনন্ত,—প্রতিপাদ্য বিষয় অসীম,—তাহা বুঝান বড়ই কঠিন।

শিষ্য। তথাপি যতদূর সম্ভব, তাহা বলুন। শুনিবার জন্য আমার অত্যন্ত কৌতূহল হইয়াছে।

গুরু। খুব সংক্ষেপ ভাবে যাহা বলা যাইতে পারে, বলিতেছি, শোন।

তন্ত্র বা আগমশাস্ত্র মন্ত্রের আধার বলিলেও অত্যুক্তি হয় না। তন্ত্রশাস্ত্রে মন্ত্র পরিপূর্ণ।

তন্ত্র বা আগমশাস্ত্র তিন ভাগে বিভক্ত। (১) পঞ্চরাত্রাগম; (২) শৈবাগম; (৩) শাক্তাগম। প্রথম আগমে বিষ্ণুর, দ্বিতীয় আগমে শিবের, এবং তৃতীয় আগমে শক্তির পূজা বিহিতরূপে লিখিত হইয়াছে। প্রথম আগমে একশত আটখানি সংহিতা আছে। সেগুলি

সাতজন ঋষির দ্বারা প্রণীত। সেই সাতজনের নাম এই—ব্রহ্মা, শিব, স্কন্দ, গৌতম, বশিষ্ঠ, নারদ ও কপিল।

প্রথমে এই সাতটি বিভাগ ছিল। তাহার পর ১০১ খানি সংহিতা প্রকাশিত হয়। তাহাতেই সর্ব্বশুদ্ধ ১০৮ খানি সংহিতার সৃষ্টি। সকল সংহিতার নাম ও তাহাতে যতগুলি করিয়া শ্লোক আছে, তাহা নিম্নে লিখিত হইল।

(১) পদ্মসংহিতা (১০০০০), (২) পদ্মোদ্ভব (১০০০০০), (৩) মারবৈভব কিম্বা ত্রৈলোক্যমোহন (জানা নাই), (৪) নলকুবের (৫০০০), (৫) পরম (১৫০০) (৬) শরদ (৪০০০) (৭) কম্ব (৭০০০), (৮) বিষ্ণুতিলক (৭৫০) (৯) শনক (১৫০০) (১০) অর্জ্জুন (জানা নাই) (১১) বশিষ্ঠ (৪৫০০) (১২) পৌষ্কর (৪০০০) (১৩) সনৎকুমার (১০০০) (১৪) সত্য (১০০০) (১৫) শ্রীধর (জানা নাই) (১৬) সনৎ (৭৫০) (১৭) ভূস্তর মহাপ্রশ্ন (জানা নাই) (১৮) ঈশ্বর (৫০০) (১৯) লক্ষ্মীতন্ত্র কিম্বা শ্রীপ্রশ্ন ইন্দ্র ও লক্ষ্মীর কথোপকথন (৪০০০) (২০) মহেন্দ্র (২০০০), (২১) পুরুষোত্তম (১০০০) (২২) পঞ্চপ্রশ্ন (জানা নাই) (২৩) কাম্ব (জানা নাই) (২৪) মূল (জানা নাই) (২৫) তত্ত্বসাগর (জানা নাই) (২৬) বাগীশ (জানা নাই) (২৭) সম্বর্ত্ত (১০০০) (২৮) সাতাতপ (২৫০) (২৯) তেজোদ্রবিন (জানা নাই) (৩০) বিষ্ণু সাতাতপ (নাই) (৩১) বিষ্ণুতত্ত্ব (নাই) (৩২) বিষ্ণুসিদ্ধান্ত (নাই) (৩৩) বিষ্ণু-বৈভব (নাই) (৩৪) বিষ্ণুরহস্য (নাই) (৩৫) কৌমার (২৫০) (৩৬) জন্ম (৫০০) (৩৭) সংর (নাই) (৩৮) ভাগবত (১৫০) (৩৯) সৌনক (২০০) (৪০) পুষ্টিতন্ত্র (নাই) (৪১) মধুর (নাই) (৪২) উপেন্দ্র (নাই) (৪৩) যোগহৃদয় (নাই) (৪৪) মরীচি (১০০)

(৪৫) হরিত (৭০০) (৪৬) অত্রেয় (২৫০) (৪৭) পরমেশ্বর (২০০) (৪৮) দক্ষ (১৫০) (৪৯) উশানস (২৫০) (৫০) বৈথানশ (১০০০) (৫১) বিহগেন্দ্র (৫০০) (৫২) বিশ্বক্ষেন (২৫০) (৫৩) যাজ্ঞ্যবল্ক (২৫০) (৫৪) ভার্গব (২০০) (৫৫) জামদগ্ন্য (১৭০) (৫৬) পরম পুরুষ (১৫০) (৫৭) গৌতম ('৫০) (৫৮) পুলস্ত (১৫০) (৫৯) সাকল (২০০) (৬০) জ্ঞানার্ণব (১৫০) (৬১) যাম্য (১০০) (৬২) নারায়ণ (১৫০) (৬৩) জিয়োত্তর (১০০) (৬৪) জাবালি (১০০) (৬৫) পরাসর (১০০) (৬৬) কপিল (২৫০) (৬৭) বামন (২৫০) (৬৮) বৃহস্পত্য (৭০০) (৬৯) প্রচেতস্ (নাই) (৭০) বাল্মিকী (নাই) (৭১) কাত্যায়ন (২৫০) (৭২) অগস্ত্য (৫০০) (৭৩) যামিনি (২০০) (৭৪) উপগায়ন (নাই) (৭৫) হিরণ্যগর্ভ (নাই) (৭৬) বোধায়ন (১০০০) (৭৭) ভর-দ্বাজ (৫০০) (৭৮) নরসিংহ (নাই) (৭৯) কাশ্যপ (১৫০০) (৮০) সৌম্য (নাই) (৮১) উত্রগার্গ্য (নাই) (৮২) মতাতপ (নাই) (৮৩) অঙ্গিবাস (নাই) (৮৪) যোগ (২০০) (৮৫) ত্রৈলোক্যবিজয় কিম্বা ভরত (২০০) (৮৬) পিঙ্গলা (নাই) (৮৭) বিত্ত (১৫০) (৮৮) বরুণ (১৫০) (৮৯) কৃষ্ণবাসব (নাই) (৯০) বায়ব্য (নাই) (৯১) মার্কণ্ডেয় (নাই) (৯২) আগ্নেয় (৫০০) (৯৩) সংহিতা সংগ্রহ নাই (৯৪) মহা সনৎকুমার (নাই) (৯৫) ব্যাস (নাই) (৯৬) বিষ্ণু (৩০০) (৯৭) উমামহেশ্বর (১৫০০) (৯৮) মিহির (নাই) (৯৯) আহীর বুদ্ধ (৭৫০০) (১০০) রাঘব (৩৫০) (১০১) কল্কি (২৫০) (১০২) দত্তাত্রেয় (৫০০) (১০৩) সর্ব্ব (নাই) (১০৪) শঙ্কর্ষণ (১৫০০) (১০৫) প্রদ্যুম্ন (নাই) (১০৬) বারহি (নাই) (১০৭) শুক (নাই) এবং (১০৮) কপিঞ্জল (২৫০০)

সকল সংহিতার শ্লোকগুলি গণনা করিলে সর্ব্বশুদ্ধ ৪০০০০০ শ্লোক হয়। কিন্তু সকলগুলি আজ কাল পাওয়া যায় না। কতকগুলি মাত্র ভারতের বড বড় পুস্তকাগারে দেখিতে পাওয়া যায়। ছয় শতাব্দী পূর্ব্বে বেদান্তাচার্য্য কর্ত্তৃক যে "পাঞ্চরাত্র রাক্ষস" নামক গ্রন্থ প্রকাশিত হয়, তাহা হইতেই স্পষ্ট জানা যায় যে, সেই সময়েও সকল সংহিতাগুলি পাওয়া যায় নাই। ঐ সকল সংহিতা হইতে বিশিষ্ট উদ্বতেস অনেকগুলি শ্লোক উদ্ধৃত করিয়াছেন।

১০৮ খানি সংহিতার মধ্যে প্রথম দুই খানিতেই সমস্ত আবশ্যকীয় বিষয় লিখিত আছে। অবশিষ্টগুলির মধ্যে লক্ষ্মীতন্ত্র, ভরত, আহির বুদ্ধ্য় এবং সাততাপ সংহিতা আত্মা সম্বন্ধীয় (শরণাগতি) আছে। নারদসংহিতা ভিন্ন অবশিষ্টগুলি চারি অংশ বা পাদে বিভক্ত যথা— যোগ্যপাদ, ক্রিয়াপাদ, জ্ঞানপাদ ও চর্য্যপাদ। কেবল নারদসংহিতায় ভিন্ন ভিন্ন পরিচ্ছেদ আছে। কোন কোন সংহিতায় পূর্ব্বোক্ত চারিটী পাদ অন্য প্রকারে সাজান আছে। অর্থাৎ উপরে যেমন পর পর লিখিত হইল, তেমন রূপে সাজান নাই। কোন কোন সহিতায় চারিটীর পরিবর্ত্তে একটী পাদ আছে—কেবল চর্য্যপাদ। নিম্নলিখিত মহাভারতের গল্প পাঠ করিলে উহার উৎপত্তির বিষয় জানিতে পারা যায়। (শান্তিপর্ব্ব মোক্ষধর্ম্ম-পর্ব্ব দেখ)

নারদ ভ্রমণ করিতে করিতে একদিন বদরিকাশ্রমে নারায়ণের সহিত সাক্ষাৎ করিলেন। তিনি নারায়ণকে দর্শন-শাস্ত্র বিষয়ক অনেক প্রশ্ন করিলেন। নারায়ণ ঋষি উত্তর করিলেন যে, ব্রহ্মই প্রথমে সৃষ্ট হন। পরে তিনিই আবার দেবতা, ঋষি, অত্রী, ভৃগু, কুৎস, বশিষ্ঠ, গৌতম, কশ্যপ, অঙ্গিরা ও মরীচিগণকে সৃষ্টি করেন। উহাদের মধ্যে একজন (উপরিচরবঃ) উপরি-উক্তগণের সমক্ষে উৎসর্গ করেন।

বৃহস্পতি ও অন্যান্য দেবতাগণ সেই যজ্ঞের পুরোহিত নিযুক্ত ছিলেন। সমাগত ঋষিগণ শীঘ্রই জানিতে পারিলেন যে, উপরিচরবঃ যাহা উৎসর্গ করিয়াছিলেন, তাহা অদৃশ্য হইয়া গিয়াছে। কিন্তু দেবতাগণ সে উৎসর্গ গ্রহণ করেন নাই। বৃহস্পতি তাঁহার অসদভিপ্রায়ের জন্য উপরিচরবকে ভর্ৎসনা করিলেন এবং যজ্ঞ করিতে লাগিলেন। কিন্তু সেবারেও উৎসর্গ অদৃশ্য হইল। বৃহস্পতি আশ্চর্য্যান্বিত হইলেন এবং কেন এমন হইল, এই কথা উপরিচরবকে জিজ্ঞাসা করিলেন।

উররিচরব উত্তর করিলেন, নারায়ণ গ্রহণ করিয়াছেন। দেবতাগণ ভয়ানক রাগান্বিত হইলেন এবং ঋষিগণকে জিজ্ঞাসা করিলেন যে, তাঁহারা নারায়ণকে দেখিতে পাইতেছেন না কেন? ঋষিগণ উত্তর করিলেন যে, তাঁহারা সকলেই ব্রহ্মার মানসপুত্র, তাঁহারাই কেবল নারায়ণকে সাক্ষাৎসম্বন্ধে দেখিতে পাইবেন। তাঁহারা আরও বলিলেন যে, তাঁহারা সকলে মিলিয়া এক সময়ে শ্বেতদ্বীপে নারয়ণের দর্শনের জন্য গিয়াছিলেন। দর্শন পাইয়াছিলেন বটে, কিন্তু অনেক কষ্টের পর—অনেকক্ষণ ধরিয়া তপস্যা করিবার পর তাঁহারা নারায়ণের দর্শন লাভ করিতে সমর্থ হন।

এই কথা শুনিয়া নারদ মেরুপর্ব্বতের নিকট শ্বেতদ্বীপে গমন করিলেন এবং সেই স্থানে মহা তপস্যা আরম্ভ করিলেন। তিনি নারায়ণের দর্শন লাভ করিয়াছিলেন। নারায়ণ তাঁহাকে এই শিক্ষা দেন যে, প্রতিমা গঠন করিয়া তাঁহাকে পূজা করিলে সত্বর তাঁহাকে প্রাপ্ত হওয়া যায়।

পঞ্চরাত্র আগমের এই প্রকারে উৎপত্তি হয়। নারদই প্রথমে উহা পৃথিবীতে প্রচার করিয়াছিলেন। তাহার পর আরও ছয়জন—পরে আরও অনেক ঋষিদ্বারা প্রচারিত হয়।

পাঞ্চরাত্র আগম শব্দে বোঝা যায় যে, ইহা দ্বারা পাঁচ প্রকার রাত্র বা জ্ঞানলাভ হইয়া থাকে। যথা—(১) প্রকৃত সাধারণ জ্ঞান (২) নির্ব্বাণ লাভের জ্ঞান (৩) বৈকুণ্ঠে নারায়ণ সেবার উপযোগী জ্ঞান (৪) অষ্ট সিদ্ধি লাভের জ্ঞান (৫) এবং পার্থিব সুখ—ধন ও পুত্র লাভের জ্ঞান। রাত্র শব্দের অর্থ আরও অনেকে অনেক প্রকার ব্যাখ্যা করিয়া গিয়াছেন।

এই সকল আগম অর্থাৎ পাঞ্চরাত্রাগম, শৈবাগম ও শাক্তাগম আবার ভিন্ন ভাগে বিভক্ত। (১) মন্ত্রসিদ্ধান্ত; যদ্দ্বারা দেবতার মূর্ত্তি ও মন্দিরমধ্যে তাহাদের পূজা-পদ্ধতি জানিতে পারা যায়। (২) আগমসিদ্ধান্ত, যদ্দ্বারা চতুর্মূর্ত্তি বা চারিপ্রকার গঠনের বিষয় জানা যায়। (৩) তন্ত্রসিদ্ধান্ত। (৪) বিষ্ণু ও শিবের অর্থাৎ ত্রি বা চতুর্মুখ দেবতার পূজাপদ্ধতির বিষয় জানা যায়।

এই সকল পার্থক্য কেন হয়? যিনি যেমন মূর্ত্তির উপাসনা করিয়া ফললাভ করিয়াছেন, তিনিই সেই মূর্ত্তির উপাসক হইয়া তাঁহার বিষয়ই বর্ণনা করিয়া গিয়াছেন। পদ্মসংহিতা আর মন্ত্রসিদ্ধান্ত একই কথা। ইহাতে ১ কোটি ৫০ লক্ষ শ্লোক আছে। কথিত আছে, স্বয়ং নারায়ণ ঐ সকল শ্লোক প্রস্তুত করিয়া ব্রহ্মাকে শিক্ষা দেন। তিনি বলিয়াছেন, যদিও বেদে তাঁহার পূজার বিষয় বিশেষ করিয়া বর্ণিত আছে, তত্রাপি মন্ত্রশিক্ষা দ্বারা তাঁহাকে যেমন সহজে লাভ করিতে পারা যায়, এমন আর কিছুতেই নহে। ব্রহ্মা উহাকে পাঁচলক্ষ শ্লোকে ছোট করিয়া অভ্যাস করেন এবং কপিল ঋষিকে শিক্ষা দেন। তিনি আবার ঐ সমুদায় শ্লোককে একলক্ষ শ্লোকে পরিণত করেন অর্থাৎ পূর্ব্বোক্ত এক-কোটী পঞ্চাশলক্ষ শ্লোক কম করিয়া ব্রহ্মা পাঁচলক্ষে পরিণত করিলে কপিল উহাকে একলক্ষ শ্লোকে আনয়ন করেন এবং পাটাল লোকের

এক হস্তী (যাঁহার নাম পদ্ম) তাঁহাকে দীক্ষিত করেন। ঐ সংহিতা ঐ কারণে সেই হস্তীর নামানুসারেই হইয়াছিল—পদ্মসংহিতা। ঐ হস্তী অর্থাৎ পদ্ম আবার ঐ একলক্ষ শ্লোকে ক্ষুদ্র করিয়া ১০০০০ দশ সহস্র শ্লোকে পরিণত করেন। পরে সম্বর্ত্ত উহা হস্তীর নিকট শিক্ষা করিয়া পৃথিবীতে প্রচার করেন। তাহার পর কম্ব এই বিষয়ে অনেক উন্নতি করেন। সেই কারণে কম্ব ও তাঁহার সহকারী ঋষিগণই উহার প্রকৃত প্রণেতা।

এই সকল ও শৈবাগম ভিন্ন ভিন্ন ভাগে বিভক্ত। যথা—জ্ঞান, যোগ, ক্রিয়া ও চর্য্যাপাদ। শেষোক্ত দ্বারা বিশিষ্ট দ্বৈতিক ও অদ্বৈতিক হইতে ব্রহ্মজ্ঞান লাভের উপায় জানিতে পারা যায়। যোগ—অর্থাৎ ব্রহ্মজ্ঞান অভ্যাস তিন প্রকার—জ্ঞানযোগ, কর্ম্মযোগ, ভক্তিযোগ। শেষোক্তটি প্রধান ও অপর দুইটী অপেক্ষা সহজ। সেইজন্য মোক্ষ-প্রার্থিগণ সেই ভক্তিমার্গ অবলম্বন করিয়া থাকেন। ইহার প্রথম ক্রিয়া-পাদ মন্দির নির্ম্মাণের উপায়। তাহার পর মূর্ত্তিস্থাপনার ভিন্ন ভিন্ন প্রক্রিয়া, পরে তাহাদের পূজাপদ্ধতি। বৈষ্ণব বা শৈব সম্বন্ধীয় ভিন্ন ভিন্ন মন্ত্র।

পূর্ব্বে যে কথা বলা হইল, শৈবাগম সম্বন্ধেও ঠিক সেই প্রকার। উহারা আটাইশ ভাগে বিভক্ত। উহাদের মধ্যে একমাত্র প্রভেদ এই যে, পূর্ব্বোক্ত আগম গুলির যে যে স্থানে নারায়ণ আছে, ইহাতে তাহার পরিবর্ত্তে শিব ব্যবহার করিতে হয়। নিম্নে আটাইশ খানির নাম ও কোন্ খানিতে কত শ্লোক আছে, তাহা প্রদত্ত হইল।

(১) কামিক (১২৫০০০)। (২) সন্তান (৫০০০০)। (৩) সর্ব্ব (জানা নাই)। (৪) কিরণ (নাই)। (৫) সূক্ষ্ম (নাই)। (৬) যোগজ (নাই)। (৭) দীপ্ত (নাই)। (৮) চিন্ত (নাই)

(৯) কারণ (নাই)। (১০) অক্ষিত (নাই) ইহার আর একটী নাম (অজিত)। (১১) বিজয় (জয়) (নাই)। (১২) বীর (নাই) (১৩) বিশ্ব (নাই)। (১৪) অংশুমত (নাই)। (১৫) স্বয়ম্ভুব (নাই)। (১৬) নীল (অনল—নাই)। (১৭) সিদ্ধ (সর্ব্বোত্তম নাই)। (১৮) সুপ্রভেদ (নাই—ভেদ)। (১৯) রৈবেব (নাই) (২০) মকুত (নাই)। (২১) বিম্ব (নাই)। (২২) বিমল (নাই)। (২৩) লোহিত (নাই)। (২৪) সহস্র (নিশ্বাস—নাই)। (২৫) পরমেশ্বর (নাই)। (২৬) প্রোদ্গ (নাই)। (২৭) চন্দ্রজ্ঞান (নাই)। (২৮) বাতুল (নিশ্বাস) ১০০০০০।

এই গুলি শিব ও পার্ব্বতীর কথোপকথন রূপে লিখিত আছে। পার্ব্বতী প্রায়ই জিজ্ঞাসা করেন—"পৃথিবীর মধ্যে সর্ব্বাপেক্ষা আনন্দকর রহস্য কি ?" শিব তাহাই বিশদরূপে বর্ণনা করিয়াছেন। প্রথম ২০ খানি তাঁহার চারিমুখ হইতে নির্গত হইয়াছিল, অঘোর, তৎপুরুষ, বামন ও সদ্যোজাত। এক এক মুখ হইতে পাঁচখানি করিয়া সংহিতা প্রকাশিত হয়। অবশিষ্ট আটখানি প্রকাশিত হয়, যখন তিনি ভয়ঙ্কর ঈশান মূর্ত্তি ধারণ করেন। পাঞ্চরাত্রাগমের মত ইহারাও জ্ঞান, যোগ, ক্রিয়া, চর্য্যাপাদ, এই চারিভাগে বিভক্ত। যেমন বিষ্ণু-মূর্ত্তি প্রস্তুত করিয়া মন্দিরে স্থাপনা করতঃ পূজা করিবার কথা পূর্ব্বে বলা হইয়াছে, তেমনই শিবের মূর্ত্তি গঠন করিয়া তাঁহার বিহিত পূজার বিষয় এই সকল আগমে পাওয়া যায়।

শৈবাগমের মত শাক্তাগমেও পার্ব্বতী প্রশ্ন করিতেছেন এবং শিব তাঁহার উত্তর দিতেছেন। কেমন করিয়া শক্তির উপাসনা করিতে হয়, কেমন করিয়া উপাসনা করিলে শক্তিলাভ করা যায়, ইহাই এই আগমে বিশদ করিয়া বর্ণিত আছে। শাক্তাগমে ৬৪ খানি সংহিতা

আছে। সকল সংহিতাই বেদকে শ্রেষ্ঠ বলিয়া স্বীকার করিয়াছেন। কিন্তু কলিযুগের স্বতন্ত্র ব্যবস্থা করিয়া গিয়াছেন। কলিযুগে লোকের পার্থিব সুখভোগের ইচ্ছাই সমধিক প্রবল হয়। সেই জন্য এই যুগে সুখ-স্বচ্ছন্দ ইচ্ছা করিলে অগ্রে শক্তির উপাসনা করিতে হয়।

যদি কোন লোক মোক্ষ প্রাপ্তির আশায় শক্তির উপাসনা করেন, তাহা হইলে তিনি এই জন্মেই মোক্ষলাভ করিবেন বা পরজন্মে লাভ করিবেন, তাহা বলা যায় না। এই সমস্তই কর্ম্মের অধীন। যাঁহার কর্ম্ম যেমন, তাঁহার ভোগ তেমন।

ইয়ুরোপীয় লেখকগণ এবং ভারতের কোন কোন লেখক দুর্ভাগ্য-বশতঃ তন্ত্রগুলি সম্যক্ অধ্যয়ন না করিয়া কেবলমাত্র কতকগুলি পাঠ করিয়াই বলেন যে, তন্ত্রগুলি বেদোক্ত মতের বিপরীত। কিন্তু যদি তাঁহারা অতি সামান্য মাত্র বিবেচনা করিয়া দেখেন, তাহা হইলেই বুঝিতে পারিবেন যে, যে সকল তন্ত্র তাঁহারা পাঠ করিয়াছেন, তাহাতেই বেদকে সর্ব্বশ্রেষ্ঠ বলিয়া স্বীকার করিয়া গিয়াছেন। অতএব এই বিষয়ে কোন প্রকার মন্তব্য প্রকাশ করিবার পূর্ব্বে দুই চারিখানি তন্ত্র বিশেষ করিয়া পাঠ করিতে হয়। পরে যেমন ইচ্ছা, মন্তব্য প্রকাশ করিতে পারেন।

যে চৌষট্টি খানি শাক্তাগমের উল্লেখ করিয়াছি, তাহাদের নাম নিম্নে লিখিত হইল।

১। মহামায়া সম্বর—ব্রহ্মাণ্ড কেমন করিয়া সৃষ্টি হইল। আমরা যাহা কিছু দেখি, সমস্তই মায়া মাত্র।

২। যোগিনী জল সম্বর—যোগিনীগণের বিষয় উল্লিখিত আছে। যোগিনীগণ দেবতা বিশেষ। শ্মশানে গিয়া উহাদের উপাসনা করিলে যোগিনীসিদ্ধ হওয়া যায়।

৩ ও ৪। তত্ত্বসম্বর—পঞ্চভূতের উপর আধিপত্য লাভের উপায়। মহেন্দ্রজাল তন্ত্র, যাহাতে বায়ু ও পৃথিবী জলপূর্ণ ছিল বলিয়া জানা যায়।

৫ হইতে ১২। অষ্টভৈরব—সিদ্ধ, বটু, বড়বানল, ফল, কালাগ্নি, যোগিনী, মহ ও শক্তিতন্ত্র—অষ্টসিদ্ধির বিষয় জ্ঞাত হওয়া যায়।

১৩ হইতে ২০। ভহুরুপুষ্টক—এই সকল দ্বারা ব্রাহ্মী, মাহেশ্বরী, কৌমারী, বৈষ্ণবী, বারাহী, মাহেন্দ্রী, চামুণ্ডা, শিবদূতী। এই সকলের মধ্যে সর্ব্বাপেক্ষা আবশ্যকীয় শ্রীবিদ্যা।

২১ হইতে ২৮। যমলাষ্টক—ইহাতে দেবীপূজাপদ্ধতি শিক্ষা করা যায়।

২৯। চন্দ্রজ্ঞান—(নিত্যষোড়শী তন্ত্র) কপিলপূজার বিষয় জানা যায়।

৩০। মালিনী—পীড়া ও তাহাদের আরোগ্যাদির বিষয় জানা যায়।

৩১। মহামম্মোহন—জাগ্রত লোককে নিদ্রিত করা (ভৌতিক কাণ্ডদ্বারা যেমন কোন বালকের জিহ্বা কর্ত্তন দ্বারা)।

৩২। বামজুষ্ট। ৩৩। বামদেব। ৩৪। বাতুল। ৩৫। বাতুলোত্তর।

৩৬। কামিকা—(শেষোক্ত তিনখানিতে মন্দির নির্ম্মাণ পদ্ধতির বিষয় জানিতে পারা যায়)।

৩৭। হৃদভেদ কাপালিকা—কেমন করিয়া ব্রহ্মরন্ধ্রে হৃৎকমল স্থাপিত করিতে হয়, তাহা জানিতে পারা যায়।

৩৮। তন্ত্রভেদ—মন্ত্রদ্বারা বা যাদু করিয়া মানব হত্যার বিষয়।

৩৯। গুহ্য ৫

৪০। কলাবাদ—প্রত্যেক প্রকারের কলা জানা যায়।

৪১। কলাময়—বামাচার—বামহস্তের পূজার বিষয়।

৪২। কণ্ডিকামত—ঔষধ নির্ম্মাণপ্রক্রিয়া জানা যায়।

৪৩। মথথোর মত—পারদ সংযুক্ত দ্রব্যাদির প্রস্তুতপ্রণালী।

৪৪। বীণা—ইহা একটী যোগিনীর নাম। ইহার অপর নাম সম্ভোগরক্ষিণী। ইহা দ্বারা ঐ যোগিনাকে বশীভূত করা যায়।

৪৫। ত্রোত্তল—গুলিকা, অঞ্জন ও পাতুকার বিষয় জানা যায়।

৪৬। ত্রোত্তলোত্র—যদ্দারা ৬৪০০০ চৌষট্টি সহস্র যক্ষিণীকে বশীভূত করা যায়।

৪৭। পঞ্চামৃত—মৃত্যুনিবারক উপায় জানিতে পারা যায়।

৪৮ হইতে ৫১। রূপভেদক কিম্বা ভূতদমর, কুলসরি, কুলোদ্দিশ, কুলচূড়ামণি—মানবকে মারিবার ভিন্ন ভিন্ন উপায় জানিতে পারা যায়।

৫২ হইতে ৫৬। সর্ব্বজ্ঞানোদ্ভব, মহাকালী মত, আর্মিস্ত—মেদিনেশ ও বিক্ষুংতেশ্বর, এই গুলি দ্বারা কপালিকা পূজাপদ্ধতি শিক্ষা করা যায়।

৫৭ হইতে ৬৪। পূর্ব্বতন্ত্র, পশ্চিমতন্ত্র, দক্ষিণতন্ত্র, উত্তরতন্ত্র, নিরুত্তর তন্ত্র, বিমল, বিমলোত্তর দেবীমুখ—এইগুলি দিগম্বরের মতামত জানা যায়।

আধুনিক মন্ত্রগুলি এই ২০০ খানি সংহিতা হইতে উদ্ধৃত। আজকাল দক্ষিণভারতে ইহার এক সহস্র দেখিতে পাওয়া যায়। ইহাদের মধ্যে কতকগুলি যে পূর্ব্বে লিখিত এবং তাঁহাদের কতকগুলি হারাইয়া গিয়াছে, তাহা জানা যায় না।

নারায়ণের প্রথম প্রকাশই বাসুদেব। তিনিই পূজার পাত্র এবং তাঁহার পূজাদ্বারা মোক্ষলাভ হয়। বাসুদেব আপনাকে দুই

ভাগে বিভক্ত করিয়াছেন—নারায়ণ ও বাসুদেব। প্রথমটী নীল রং এবং শেষোক্ত শুভ্র। বাসুদেব হইতে সঙ্কর্ষণের উৎপত্তি। তাহা হইতে অনিরুদ্ধ এবং অনিরুদ্ধ হইতে প্রদ্যুম্ন। এই তিনটির দ্বারা তিনটি ফললাভ হয়—জ্ঞান, বল ও ঐশ্বর্য্য। চব্বিশ জন দেব উহা হইতে উদ্ভূত হয়। উহাদের প্রত্যেকেই নারায়ণের ষড়্গুণের অধিকারী। নারায়ণের ষড়্গুণ পরে লিখিত হইল। যথা জ্ঞান, বল, ঐশ্বর্য্য, বীর্য্য, তেজ ও শক্তি। কোন্ কোন্ দেবতা কি হইতে উৎপন্ন, তাহা নিম্নে দেওয়া গেল।

বাসুদেব—কেশব, নারায়ণ, মাধব, পুরুষোত্তম, জনার্দ্দন।

সঙ্কর্ষণ—গোবিন্দ, বিষ্ণু, মধুসূদন, অধোক্ষজ ও উপেন্দ্র।

অনিরুদ্ধ—ত্রিবিক্রম, বামন, শ্রীধর, নরসিংহ ও হরি।

প্রদ্যুম্ন—হৃষীকেশ, পদ্মনাভ, দামোদর, অচ্যুত ও কৃষ্ণ।

এই প্রথম চারি হইতে অষ্টমূর্ত্তির সৃষ্টি হয়। যথা—ব্রাহ্মী, প্রজাপত্য, বৈষ্ণবী, দবিজ, অর্শি, মানুষী, আসুরী ও পৈশাচী। আরও বিষ্ণুর দশ অবতার সৃষ্ট হয়।

অনিরুদ্ধ কর্ত্তৃক ব্রহ্মার সৃষ্টি এবং ব্রহ্মাকর্ত্তৃক ব্রহ্মাণ্ড সৃষ্ট হয়। অনিরুদ্ধ হইতে মায়া উৎপন্ন হইয়া ব্রহ্মাণ্ড ব্যাপৃত হইয়াছে। পূর্ব্বে যে কর্ম্মের কথা বলা হইয়াছে, সেই কর্ম্মের ফলানুসারে জীবের সুখ ও দুঃখভোগ হয়। কর্ম্ম হইতে মুক্ত হইতে ইচ্ছা করিলে জ্ঞানলাভ শিক্ষা করিতে হয়। যিনি কোন প্রকার জ্ঞানলাভ দ্বারা পূর্ব্বজন্মের কর্ম্মের বিনাশ করিতে সক্ষম হন না অর্থাৎ যিনি যোগ দ্বারা মুক্তিলাভে সম্পূর্ণ অক্ষম, তিনি নারায়ণকে কোন মন্দিরে প্রতিষ্ঠা করতঃ বিধিমতে পূজা করিবেন। তাহা হইলেই মুক্তিলাভ করিতে পারিবেন।

শৈবাগমে শিবের পূজাও ঐরূপে করিবার পদ্ধতি আছে। শিবই ব্রহ্মের বিকাশ মাত্র। তাঁহার পাঁচটি দৃশ্য আছে (মুখ)। যথা—ঈশান, সদ্যোজাত, বামন, অঘোর ও তৎপুরুষ। প্রত্যেক মুখেরই তিনটি করিয়া চক্ষু আছে। সর্ব্বশুদ্ধ ১৫টী চক্ষু। শাস্ত্রে কিন্তু সকলগুলি মুখ বলিয়া বর্ণিত নাই। ঈশান মস্তক, তৎপুরুষ মুখ, অঘোর হৃৎপিণ্ড, বামন (গুহ্য অংশ) এবং সদ্যোজাত পদ। এইরূপ শরীর ধারণ করিবার প্রধান উদ্দেশ্য এই যে, ভক্তগণ সচ্ছন্দে পূজা করিতে পারিবেন। উহার আর এক নাম পশুপতি অর্থাৎ জীবের প্রভু। তিনি পার্ব্বতীকে বলিতেছেন যে, মানবের মুক্তির জন্য তিনি যোগ-শিক্ষা দিবেন। শৈবাগমে অনেক যোগের বিষয় আছে। তিনি আরও বলিয়াছেন যে, এই কলিযুগে যোগাভ্যাস করা সম্ভব নহে এবং সেই জন্য মূর্ত্তিপূজা করিতে শিক্ষা দিয়াছেন। তিনি বলিয়াছেন যে, লিঙ্গ-পূজাই সর্ব্বথা বিধি। যদি উহা কোন মন্দিরে স্থাপিত থাকে, তাহা হইলে বিশেষ ফলপ্রদ। যদি মন্দিরে সেই লিঙ্গ স্থাপন করিবার ক্ষমতা না থাকে, তাহা হইলে তিনি সেই লিঙ্গকে সঙ্গে রাখিতে পারিবেন এবং আবশ্যকমত বাহির করিয়া পূজা করিতে সমর্থ হইবেন। রুদ্রাক্ষ ধারণাদির বিষয়ও তাহাতে বিশদ করিয়া বর্ণিত আছে।

শাক্তাগমেরও ঐ প্রকার গল্প আছে। প্রকৃতি বা শক্তিই আদি। সেই শক্তি হইতেই আর সমস্ত সৃষ্ট। যখন আর কিছুই ছিল না—তখনও তিনি ছিলেন। দেবগণ কেমন করিয়া তাঁহার সাক্ষাৎ পান, তাহা শাক্তাগমে বর্ণিত আছে। শক্তি অর্থে মূর্ত্তি বারাহী চামুণ্ডা, ইত্যাদি। শিব যোগের দ্বারা আপনাকে দ্বিভাগে ভাগ করিয়াছেন। দক্ষিণভাগে পুরুষ, বামভাগে প্রকৃতি। সমস্তকে সেই কারণে অর্দ্ধ-নারীশ্বর বলে। শক্তির তিনটি বিকাশ—লক্ষ্মী, সরস্বতী ও পার্ব্বতী।

শক্তির উপাসনা করিতে হইলে কিরূপে মন্দিরাদি নির্ম্মাণ করিতে হয়, তাহাও শাক্তাগমে বর্ণিত আছে। সচরাচর মন্দিরগুলি গোলাকার, চতুর্ভুজ, লম্বাকৃতি বা ডিম্বাকৃতি হইয়া থাকে। বাহিরের দেওয়ালে তিন পাঁচ বা সাতটী দ্বার থাকিবে। আধুনিক অনেক মন্দির এই নিয়মে নির্ম্মিত হয় নাই।

মন্ত্র অভ্যাস যোগের অঙ্গ। অন্যান্য যোগের নাম রাজযোগ, লয়যোগ ও হঠযোগ। যাহাদের নিজের মনের উপর কোন আধিপত্য নাই, তাহারাই এই যোগের অধিকারী। মন্ত্রসিদ্ধ হইয়া তাহারা মানবজাতির অনেক অনিষ্ট করিতে পারে। এই জন্য সকলে মন্ত্রসিদ্ধ হওয়া বড় আনন্দের কথা নহে। যাঁহারা কেবল আত্মোন্নতি কামনায় মন্ত্র অভ্যাস করেন, তাঁহাদের দ্বারাই পৃথিবীর উপকার হয়।

চতুর্থ অধ্যায়।

প্রথম পরিচ্ছেদ।

রাজযোগ।

শিষ্য। অতঃপর রাজযোগের কথা বলিয়া বাধিত করুন।

গুরু। রাজযোগের উদ্দেশ্য, আমাদের মনোবৃত্তিগুলিকে অন্তর্মুখী করা,—উহাদের বহির্মুখী গতি নিবারণ করা,—যাহাতে মন নিজের স্বভাব জানিতে পারে, নিজেকে বিশ্লেষণ করিয়া দেখিতে পারে, এবং তজ্জন্য উহার সমুদয় শক্তিগুলিকে কেন্দ্রীভূত করা।

শিষ্য। ইহার দ্বারা কি উপকার লাভ হয়?

গুরু। ইহাতে সমস্ত দুঃখ অপগত হইবে। মানুষ যখন আপনার মন বিশ্লেষণ করেন, তখন এমন এক বস্তু সম্মুখীন হয়, যাহার কোন কালে নাশ নাই—যাহা নিজ স্বভাব-গুণে নিত্য-পূর্ণ ও নিত্যশুদ্ধ। তখন তিনি দুঃখিত হন না, নিরানন্দও হন না। নিরানন্দ, ভয় ও অপূর্ণ-বাসনা হইতেই সমুদয় দুঃখ আইসে। পূর্ব্বোক্ত অবস্থা হইলে মানুষ বুঝিতে পারিবে, তাহার মৃত্যু নাই, সুতরাং তখন আর মৃত্যু-ভয় থাকিবে না। নিজেকে পূর্ণ বলিয়া জানিতে পারিলে আমার ভয় থাকে না। তৎপরিবর্ত্তে অতুল আনন্দ হইবে।

রাজযোগ সাধনায় অন্ধবিশ্বাসের উপরে নির্ভর করিতে হয় না। মনকে বশীভূত করিয়া সমুদয় প্রকৃতির উপরে ক্ষমতাবিস্তার করিবার

উপায় যাহা, তাহাই রাজযোগ। রাজযোগীর মতে এই সমুদায় বহির্জ্জগৎ সূক্ষ্ম-জগতের স্থূল বিকাশ। সর্ব্বস্থলেই সূক্ষ্মকে কারণ ও স্থূলকে কার্য্য বুঝিতে হইবে। এই নিয়মে বহির্জ্জগৎ কার্য্য ও অন্তর্জ্জগৎ কারণ। এই হিসাবেই স্থূলজগতে পরিদৃশ্যমান শক্তিগুলি আভ্যন্তরিক সূক্ষ্মতর শক্তির স্থূলভাগমাত্র। যিনি এই আভ্যন্তরিক শক্তিগুলিকে চালাইতে শিখিয়াছেন, তিনি সমুদয় প্রকৃতিকে বশীভূত করিতে পারেন। যোগী, সমুদয় জগৎকে বশীভূত করা ও সমুদয় প্রকৃতির উপর ক্ষমতা বিস্তার করাকেই আপন কর্ত্তব্য বলিয়া গ্রহণ করেন। তিনি এমন এক অবস্থায় যাইতে চাহেন, যেখানে প্রকৃতির নিয়মাবলি তাঁহার উপর কোন ক্ষমতা বিস্তার করিতে পারিবে না, এবং যে অবস্থায় যাইলে তিনি ঐ সমুদয়ই অতিক্রম করিয়া যাইবেন। তখন তিনি আভ্যন্তরিক ও বাহ্য সমুদায় প্রকৃতির উপর প্রভুত্ব পান। মানবজাতির উন্নতি ও সভ্যতা, এই প্রকৃতিকে বশীভূত করার ক্ষমতার উপর নির্ভর করে।

রাজযোগের সাধনায় মানুষ উহা করিতে পারে। কিন্তু ইহা ক্রমশঃ ও দীর্ঘকাল ব্যাপিয়া অভ্যাস করিতে হয়। দুই এক দিন চেষ্টা করিয়া ফিরিয়া পড়িলে কখনই একার্য্য সমধা হয় না।

এখন যোগ-সাধনার প্রয়োজন কি, তাহাতে কি ফলই বা লাভ হয়, এবং কোন্ সম্প্রদায়ের লোকই বা ইহার অধিকারী, তৎসম্বন্ধে কিছু প্রমাণের আবশ্যক। হিন্দুশাস্ত্র বলেন,—যোগসাধনায় সম্প্রদায়িকতার গণ্ডী নাই। সর্ব্ব বর্ণ এবং সর্ব্ব সম্প্রদায় ইহার সাধনে অধিকারী। যোগসাধনার ফলে মানুষ প্রকৃত মানুষ হয়। যোগসাধন না করিলে প্রকৃত আত্মজ্ঞান লাভ হইতে পারে না। যোগবীজ নামক গ্রন্থে লিখিত হইয়াছে যে,—

নানাবিধৈর্ব্বিচারৈস্তু ন সাধ্যং জায়তে মনঃ।
তস্মাত্তস্য জয়ঃ প্রায়ঃ প্রাণস্য জয় এব হি॥

অন্য প্রকার নানাবিধ পথে বিচরণ করিলে,—সুখ-দুঃখ লাভ হয়, কিন্তু যোগ-মার্গে বিচরণ করিলে পরমপদ কৈবল্যলাভ হইয়া থাকে।

তং যোগমিতি মন্যন্তে স্থিরমিন্দ্রিয়ধারণম্।

স্থিররূপে ইন্দ্রিয় ধারণের নাম যোগ। যোগের আরও অনেক প্রকার অর্থ আছে, তাহাও পরে বলিতেছি।

যেমন জল-কম্পন স্থির হইলে, তদ্গতস্থ রত্নরাজি দেখিতে পাওয়া যায়, তদ্রূপ ইন্দ্রিয়ের চঞ্চলতা বিদূরিত হইলে ব্রহ্মতত্ত্ব দর্শন করা যায়,—এবং সনাতন সর্ব্বতত্ত্ববিশুদ্ধ পরমদেবকে জানিতে পারিলেই মানব সর্ব্বপ্রকার বন্ধন হইতে বিমুক্ত হয়। যতিধর্ম্মপ্রকরণে মনু বলিয়াছেন,—

ভূতভাব্যানবেক্ষেত যোগেন পরমাত্মনঃ।
দেহদ্বয়ং বিহায়াশু মুক্তো ভবতি বন্ধনাৎ॥

পরমাত্মার যোগদ্বারা অতীত ও ভবিষ্যৎ পদার্থ দর্শন করিতে পারে এবং স্থূল-সূক্ষ্ম উভয় শরীর পরিত্যাগ করিয়া ভব-বন্ধন হইতে মুক্ত হইয়া থাকে।

যাজ্ঞবল্ক্য-স্মৃতিতে লিখিত হইয়াছে,—

ইজ্যাচারদমাহিংসাদানস্বাধ্যায়কর্ম্মণাম্।
অয়ং তু পরমো ধর্ম্মো যদ্যোগেনাত্মদর্শনম্॥

যোগদ্বারা যে আত্মদর্শন হয়, তাহাই যজ্ঞ, আবার তাহাই ইন্দ্রিয়-দমন, অহিংসা, দান, স্বাধ্যায় ও অন্যান্য কর্ম্মের পরমধর্ম্ম।

মহর্ষি মাতঙ্গ বলিয়াছেন,—

অগ্নিষ্টোমাদিকান্ সর্ব্বান্ বিহায় দ্বিজসত্তমঃ।
যোগাভ্যাসরতঃ শান্তঃ পরং ব্রহ্মাধিগচ্ছতি॥

ব্রাহ্মণক্ষত্রিয়বিশাং স্ত্রীশূদ্রাণাং চ পাবনম্।
শান্তয়ে কর্ম্মণামন্যদ্যোগান্নাস্তি বিমুক্তয়ে॥

সাধক অগ্নিষ্টোমাদি সর্ব্বকর্ম্ম পরিত্যাগ করিয়া যোগাভ্যাসে রত ও শান্ত হইলে পরব্রহ্মকে জানিতে পারে। যোগভিন্ন অন্য কোন কর্ম্ম নাই, যে কর্ম্ম ব্রাহ্মণ, ক্ষত্রিয়, বৈশ্য, শূদ্র ও স্ত্রী, ইহাদিগকে পবিত্র করিতে পারে, এবং শান্তি ও মুক্তিদানে সক্ষম হয়।

দক্ষস্মৃতিতে লিখিত হইয়াছে,—

স্বসম্বেদ্যং হি তদ্ব্রহ্ম কুমারীস্ত্রীমুখং যথা।
অযোগী নৈব জানাতি জাত্যন্ধো হি যথা ঘটম্॥

কুমারী স্ত্রীর মুখের ন্যায় পরব্রহ্ম স্বসম্বেদ্য। যেমন জন্মান্ধ ব্যক্তি ঘটাদি পদার্থ দেখিতে পায় না, সেইরূপ অযোগী ব্যক্তি ব্রহ্মকে জানিতে পারে না।

মহাভারতে যোগমার্গে ব্যাস কহিয়াছেন,—

অপি বর্ণাবকৃষ্টস্তু নারী বা ধর্ম্মকাঙ্ক্ষিণী।
তাবপ্যেতেন মার্গেণ গচ্ছেতাং পরমাং গতিম্।
যদি বা সর্ব্বধর্ম্মজ্ঞো যদি বাপ্যকৃতী পুমান্।
যদি বা ধার্ম্মিকশ্রেষ্ঠো যদি বা পাপকৃত্তমঃ॥
যদি বা পুরুষব্যাঘ্রো যদি বা ক্লৈব্যধারকঃ।
নরঃ সেব্য-মহাদুঃখ-জরামরণসাগরঃ।
অপি জিজ্ঞাসমানোঽপি শব্দব্রহ্মাতিবর্ত্ততে॥

নিকৃষ্ট বর্ণের পুরুষ ও ধর্ম্মাকাঙ্ক্ষিণী নারী, ইহারা উভয়েই যোগমার্গে পরমা গতি লাভ করিতে পারে। সর্ব্বধর্ম্মজ্ঞ হউক, অকৃতী মনুষ্য হউক, ধার্ম্মিকশ্রেষ্ঠ হউক, কিম্বা ক্লীব হউক, তাহারা এই জরা মরণময় মহাসাগররূপী সংসারে মহাদুঃখ সেবন করিয়াও যদি

পরমাত্মাকে জানিতে ইচ্ছা করে, তাহা হইলে শব্দ-ব্রহ্মের অতিবর্ত্তন করিবে।

আদিত্য পুরাণে উক্ত হইয়াছে,—

যোগাৎ সংজায়তে জ্ঞানং যোগো মযোকচিত্ততা॥

যোগ দ্বারা জ্ঞান জন্মে এবং যোগদ্বারা চিত্তের একাগ্রতা হয়।

স্কন্দপুরাণে লিখিত হইয়াছে,—

আত্মজ্ঞানেন মুক্তিঃ স্যাত্তচ্চ যোগাদৃতে ন হি।
স চ যোগশ্চিরং কালমভ্যাসাদেব সিধ্যতি॥

আত্মজ্ঞানে মুক্তি হয় বটে, কিন্তু তাহা যোগ ব্যতিরেকে ঘটে না। দীর্ঘ দিনের অভ্যাসে যোগসিদ্ধি হয়।

কূর্ম্মপুরাণে উক্ত হইয়াছে,—

অতঃপরং প্রবক্ষ্যামি যোগং পরমদুর্ল্লভম্।
যেনাত্মানং প্রপশ্যন্তি ভানুমন্তমিবেশ্বরম্॥
যোগাগ্নির্দ্দহতি ক্ষিপ্রমশেষং পাপপঞ্জরম্।
প্রসন্নং জায়তে জ্ঞানং জ্ঞানান্নির্ব্বাণমৃচ্ছতি॥

অতঃপর পরম দুর্ল্লভ যোগের কথা বলিব। যে যোগদ্বারা সাধকগণ আত্মাকে দর্শন করিতে পারে। যোগরূপ অগ্নি অশেষ পাপ-পঞ্জর দগ্ধ করে, আর যোগদ্বারা দিব্যজ্ঞান জন্মে এবং সেই জ্ঞান হইতেই লোকসকল নির্ব্বাণপদ পাইয়া থাকে।

গরুড় পুরাণে লিখিত হইয়াছে,—

তথা যতেত মতিমান্ যথা স্যান্নির্বৃতিঃ পরা।
যোগেন লভ্যতে সা তু ন চান্যেন তু কেনচিৎ।
ভবতাপেন তপ্তানাং যোগো হি পরমৌষধম্।
পরাবরপ্রসক্তা ধীর্য্যস্য নির্ব্বেদসম্ভবা॥

স চ যোগাগ্নিনা দগ্ধসমস্তক্লেশসঞ্চয়ঃ।
নির্ব্বাণং পরমং নিত্যং প্রাপ্নোত্যেব ন সংশয়ঃ॥
সংপ্রাপ্তযোগসিদ্ধিস্তু পূর্ণো যস্ত্বাত্মদর্শনাৎ।
ন কিঞ্চিদ্দৃশ্যতে কার্য্যং তেনৈব সকলং কৃতম্॥
আত্মারামঃ সদা পূর্ণঃ সুখমাত্যন্তিকং গতঃ।
অতস্তস্যাপি নির্ব্বেদঃ পরানন্দময়স্য চ।
তপসা ভাবিতাত্মানো যোগিনঃ সংযতেন্দ্রিয়াঃ।
প্রতরন্তি মহাত্মানো যোগেনৈব মহার্ণবম্॥

যাহাতে পরমা শান্তি লাভ হইতে পারে, মতিমান্ ব্যক্তি সেইরূপ যত্ন করিবে। পরন্তু কেবল যোগ দ্বারাই ঐ পরমা শক্তি লাভ হইতে পারে, অন্য কোন প্রকারে উহা লাভ করা যায় না। যাহারা সংসার-তাপে পরিতপ্ত হইয়াছে, তাহাদিগের পক্ষে যোগই পরম ঔষধ। যাহার সংসারে বিরক্তি জন্মিয়াছে, এবং বুদ্ধিও পরম ব্রহ্মে আসক্ত হইয়াছে, সেই ব্যক্তি যোগাগ্নিদ্বারা সমস্ত ক্লেশ দগ্ধ করিতে পারে, এবং নিঃসংশয় নির্ব্বাণপদ পাইয়া থাকে। যে ব্যক্তি আত্মজ্ঞান লাভ করিয়া সম্পূর্ণ যোগসিদ্ধি করিয়াছে, সে কোন কার্য্যই অবশিষ্ট বিবেচনা করে না, তাহার সকল কার্য্যই সাধিত হইয়াছে এবং সে সর্ব্বদা আত্মজ্ঞান-সুখে সন্তুষ্ট থাকিয়া আত্যন্তিক সুখলাভ করে। অতএব সেই পরমানন্দ যোগীর সংসার-বিরক্তি জন্মে। যাঁহারা তপস্যাদ্বারা আত্মাতে নিযুক্ত হইয়া ইন্দ্রিয়গণকে সংযত করিয়াছেন, সেই সকল মহাত্মা যোগিগণ যোগদ্বারাই সংসাররূপ মহাসাগরের পার হইতে পারেন।

বিষ্ণুপুরাণে লিখিত হইয়াছে,—

যচ্ছ্রেয়ঃ সর্ব্বভূতানাং স্ত্রীণামপ্যুপকারকম্।
অপি কীটপতঙ্গানাং তন্নঃ শ্রেয়ঃ পরং বদ।

ইত্যুক্তঃ কপিলঃ পূর্ব্বং দেবৈর্দ্দেবর্ষিভিস্তথা।
যোগ এব পরং শ্রেয়স্তেষামিত্যুক্তবান্ পুরা॥

দেব ও দেবর্ষিগণ কপিলকে জিজ্ঞাসা করিয়াছিলেন,—যাহা সর্ব্বভূতের মঙ্গলপ্রদ, স্ত্রীদিগের উপকারক, সেই শ্রেয়স্কর কর্ম্ম আমাদিগকে বল। তখন কপিল বলিলেন,—একমাত্র যোগই সকলের মঙ্গলপ্রদ।

যোগবাশিষ্ঠে লিখিত হইয়াছে,—

দুঃসহা রাম! সংসার-বিষ-বেগ-বিসূচিকা।
যোগগারুড়-মন্ত্রেণ পাবনেনোপশাম্যতি॥

বশিষ্ঠ মুনি বলিয়াছিলেন—রাম! সংসারবিষে যে বিসূচিকা রোগ জন্মে, তাহা অতি দুঃসহ। কেবল যোগরূপ গরুড়মন্ত্র দ্বারাই সেই রোগের শান্তি হইয়া থাকে।

শ্রীমদ্ভগবদ্গীতায় শ্রীকৃষ্ণ বলিয়াছেন,—

ময্যাসক্তমনাঃ পার্থ! যোগং যুঞ্জন্মদাশ্রয়ঃ।
অসংশয়ং সমগ্রং মাং যথা জ্ঞাস্যসি তচ্ছৃণু॥

হে পার্থ! তুমি আমার প্রতি অনুরক্ত ও আমার আশ্রিত হইয়া যোগাভ্যাসপূর্ব্বক যে প্রকারে আমাকে সম্পূর্ণরূপে অবগত হইতে পারিবে, তাহা শ্রবণ কর।

ফলকথা, হিন্দুশাস্ত্রের প্রধান প্রধান সমস্ত গ্রন্থেই যোগের শ্রেষ্ঠতা কথিত হইয়াছে। যোগসাধন ব্যতিরেকে যে জীবের উদ্ধারের উপায় নাই, তাহা হিন্দুশাস্ত্রের প্রতি অক্ষরে ধ্বনিত হইয়াছে।

অনেকে বলিয়া থাকেন, যোগসাধন করা যে কর্ত্তব্য, তাহা শাস্ত্রপাঠে জানা যায়। কিন্তু কি প্রকারে করিতে হয়, তাহার উপদেশ বেশ পরিষ্কারভাবে কথিত হয় নাই। কিন্তু তাহাও হইয়াছে,—তবে যোগকে

আমরা এক জটিল অদ্ভুত রহস্য বলিয়া বিবেচনা করিয়া লইয়াছি। কাজেই তাহার সেই অদ্ভুত জটিল তত্ত্ব খুঁজিয়া মিলাইতে পারি না।

দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ।

যোগানুশাসন।

শিষ্য। এখন বলুন, রাজযোগ কি ও তাহার সাধনায় ফল কি?

গুরু। রাজযোগের আদিগুরু মহর্ষি পতঞ্জলি। তাঁহার প্রণীত "পাতঞ্জলসূত্র" রাজযোগের শাস্ত্র ও সর্ব্বোচ্চ প্রামাণিক গ্রন্থ। ইহাতে রাজযোগের সাধন-প্রণালী যাহা লিখিত হইয়াছে, তাহা সমস্ত যোগী-রাই অনুমোদন করেন। অতএব আমরা সেই গ্রন্থেরই সাধন-প্রণালী প্রভৃতি আলোচনা করিব।

প্রথমে জানিবার আবশ্যক যোগ কি?

শাস্ত্র বলেন,—

যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ।

চিত্তের বৃত্তি নিরুদ্ধ করার নাম যোগ।

চিত্ত অর্থে মন। অতএব মনোবৃত্তি রুদ্ধ করার নাম যোগ। কথাটা ভাল বুঝা গেল না। মনের বৃত্তি কি, আর তাহার রোধ করাই বা কি? বিষয়-সম্বন্ধ হেতু চিত্তের যে পরিণতি, তাহাই বৃত্তি। তোমার শ্রবণেন্দ্রিয় কর্ণ, কিন্তু বাস্তবিকই কি কাণ শোনে? না, মনই শোনে। কাণ গৌণ যন্ত্রমাত্র। তুমি আমার কথায় মনঃসংযোগ করিয়াছ, আমার কথা বেশ শুনিতে পাইতেছ, বাহিরে কি হইতেছে, তাহা শুনিতে পাইতেছ না,—কেন না, সে দিকে মন দাও নাই।

বাহিরের দিকে মন দাও, বাহিরে কি হইতেছে, শুনিতে পাইবে, কিন্তু আমার কথা শুনিতে পাইবে না। মন-ইন্দ্রিয় সংযুক্ত না হইলে তাহার কার্য্য হয় না। অতএব মনকে বিভিন্ন প্রকার আকারে পরিণত হইতে না দেওয়াই যোগ।

মনের বৃত্তি অসংখ্য। কিন্তু যোগিগণ তাহাদিগের পাঁচ প্রকার অবস্থা বলিয়া বর্ণনা করেন। সেই পাঁচ প্রকার অবস্থার নাম—ক্ষিপ্ত, মূঢ়, বিক্ষিপ্ত, একাগ্র ও নিরুদ্ধ।

ক্ষিপ্ত,—বিষয়-বাসনায় মন চারিদিকে ধাবিত হওয়া,—একটি ছাড়িয়া অন্যটিতে চালিত হওয়া, এবং লালসা লইয়া অস্থির থাকাকেই মনের ক্ষিপ্তাবস্থা বলে।

মূঢ়,—অপরের অনিষ্ট কামনা, নিদ্রাতন্দ্রাদির অধীন থাকা, এবং অজ্ঞানতায় আচ্ছন্ন থাকাকে মনের মূঢ়াবস্থা বলে।

বিক্ষিপ্ত,—নিজ কেন্দ্রের দিকে যখন মন যাইবার চেষ্টা করে, তখনই তাহার বিক্ষিপ্তাবস্থা। অর্থাৎ পূর্ব্বোক্ত ক্ষিপ্ত-অবস্থায় মন আছে, কিন্তু মধ্যে মধ্যে স্থির হয়, জ্ঞানের আলোকে উদ্ভাসিত হয়, চিরাভ্যস্ত চঞ্চলতা পরিত্যাগ করে, কিন্তু পুনরায় আবার ক্ষিপ্তাবস্থায় গমন করে, তখনই তাহাকে বিক্ষিপ্তাবস্থা বলে।

একাগ্র,—মন যখন রজস্তমোবৃত্তিকে অভিভূত করিয়া কেবল সাত্ত্বিকভাব অবলম্বন পূর্ব্বক নির্ব্বাতস্থ নিশ্চল নিষ্কম্প দীপশিখার ন্যায় স্থিরভাবে থাকে, তখনই তাহাকে একাগ্র বলে।

নিরুদ্ধ,—মন নিজ কারণীভূত প্রকৃতিতে প্রলীন থাকিলে, সেই অবস্থাকে নিরুদ্ধ অবস্থা বলে।

যোগের দ্বারা মানুষের চিত্ত ক্রমে একাগ্র হইতে এই নিরুদ্ধ অবস্থায় আগমন করে। চিত্তবৃত্তিকে এই নিরুদ্ধ-অবস্থায় আনিবার

জন্যই যোগসাধনা করা। ক্ষিপ্তচিপ্ত, মূঢ়চিত্ত বা বিক্ষিপ্তচিত্ত লইয়া আমরা জন্মের পর জন্ম ঘুরিয়া মরিতেছি,—যোগের দ্বারা চিত্তবৃত্তিকে ঐ অবস্থাত্রয় হইতে একাগ্রতায় আনয়ন করিতে হয়,—তারপর নিরুদ্ধাবস্থায় লইতে হয়। মনকে এই নিরুদ্ধ অবস্থায় আনয়ন করাই যোগ।

মন নিরুদ্ধ অবস্থায় আসিলে কি হয়?

তদা দ্রষ্টুঃ স্বরূপেঽবস্থানম্॥

তাহা হইলে দ্রষ্টা অর্থাৎ পুরুষের বা আত্মার স্বরূপে অবস্থান হয়। মন যখন আত্মপ্রকৃতিকে প্রলীন থাকিল, তখন আত্মা স্বরূপে অবস্থিত হইলেন,—মন শান্ত হইল, তাহার চঞ্চলতা গেল। তখন আত্মা কাজেই স্বরূপে অবস্থিত হইবেন। নদীর প্রবাহ শান্ত হইলে তখন তাহার তলদেশ দেখা যাইবে।

বৃত্তি-সারূপ্যমিতরত্র॥

এই নিরুদ্ধাবস্থা ব্যতীত অন্য সময়ে আত্মা বৃত্তির সহিত একীভূত হইয়া থাকেন।

যেহেতু বিষয়ের সহিত চিত্তের পরিণতি হইয়া তাহা চিন্তা-তরঙ্গে আত্মসমীপে উপনীত হয়, এবং আত্মা তাহাতে মিশ্রিত হইয়া সুখ-দুঃখ অনুভব করেন। মনে কর, একজন আমাকে গালি দিল, আমি রাগ করিলাম—ইহা চিত্তের বৃত্তি। মন এই অনুভব-জনিত সংস্কার আরও অভ্যন্তরে বহন করিয়া নিশ্চয়াত্মিকা বুদ্ধিতে অর্পণ করিল। বুদ্ধিতে গিয়া উহা আঘাত করিলে বুদ্ধি হইতেও যেন একটি প্রতিক্রিয়া হইল। এই প্রতিক্রিয়ার সহিত অহংভাব জাগিয়া উঠে। আর এই ক্রিয়া ও প্রতিক্রিয়ার সমষ্টি পুরুষ—বা জীবাত্মার নিকটে অর্পণ করিল। তিনি তখন ইহার জন্য দুঃখ অনুভব করিলেন।

বৃত্তয়ঃ পঞ্চতর্য্যঃ, ক্লিষ্টা অক্লিষ্টাঃ ॥

সেই মনের বৃত্তি—পাঁচ প্রকার। পাঁচ প্রকার বৃত্তি আবার দুই ভাগে বিভক্ত। এক ক্লিষ্ট, আর অক্লিষ্ট রাগ, দ্বেষ, কাম, ক্রোধ প্রভৃতি আখ্যাযুক্ত বৃত্তিগুলি ক্লেশদায়ক বলিয়া ক্লিষ্ট, আর শ্রদ্ধা, ভক্তি, করুণা, মৈত্রী ও বৈরাগ্য প্রভৃতি বৃত্তিগুলি সুখের কারণ বলিয়া অক্লিষ্ট।

যোগী কিন্তু বলেন,—ক্লিষ্ট বা অক্লিষ্ট উভয় বৃত্তিই বন্ধনের কারণ,—অতএব বৃত্তিমাত্রকেই নিরুদ্ধ করিতে হয়।

প্রমাণ-বিপর্য্যয়-বিকল্প-নিদ্রা-স্মৃতয়ঃ ॥

প্রমাণ, বিপর্য্যয়, বিকল্প, নিদ্রা ও স্মৃতি, এই পাঁচ প্রকার বৃত্তি।

প্রত্যক্ষানুমানাগমাঃ প্রমাণানি ॥

প্রমাণ তিন প্রকার—প্রত্যক্ষ, অনুমান ও আগম।

প্রত্যক্ষ অর্থে সাক্ষাৎ অনুভব। চক্ষু-কর্ণের ভ্রম না ঘটিলে, আমরা যাহা দেখি, শুনি বা অনুভব করি, তাহাই প্রত্যক্ষ। প্রত্যক্ষ বস্তু দ্বারা তাহার সহচর বস্তুর জ্ঞানকে অনুমান বলে, যেমন গন্ধদ্বারা গোলাপের প্রতীতি। আগম অর্থে আপ্তবাক্য বলা যাইতে পারে। যোগী বা ঋষিগণ প্রকৃত সত্য দর্শন করিয়া যাহা বলিয়াছেন।

প্রমাণের প্রয়োজন কি? প্রয়োজন আছে। জীবের অন্তঃকরণ বাহ্যবস্তুর সহিত মিলিত হইলে তদাকার প্রাপ্ত হয়,—ইহাকে জ্ঞান বলে। এই জ্ঞানকেই যোগিগণ বৃত্তি আখ্যা প্রদান করিয়াছেন। এখন এই বস্তুগত্যা জ্ঞান সর্ব্বত্র স্বরূপজ্ঞান নহে। রজ্জুতে সম্বন্ধ হইয়া অনেক স্থলে সর্প বলিয়া জ্ঞান জন্মে, ইহা মিথ্যা জ্ঞান। মনো-বৃত্তিসকল অবলম্বিত বস্তুর অবিকল সাদৃশ্যে উৎপন্ন হইলেই তাহা সত্য জ্ঞান বলিয়া কথিত হয়। আর বিপরীত ভাবে উৎপন্ন হইলে তাহা মিথ্যা জ্ঞান বলিয়া ধরিতে হইবে।

বিপর্য্যয়ো মিথ্যাজ্ঞানমতদ্রূপপ্রতিষ্ঠিতম্ ॥

বিপর্য্যয় অর্থে মিথ্যাজ্ঞান;—বস্তু একপ্রকার, মনোবৃত্তি অন্যপ্রকার, তাহা হইলে সেই বস্তুর স্বরূপকে লক্ষ্য না করিয়া অন্যবিধ জ্ঞান জন্মে; এই জ্ঞানের নাম বিপর্য্যয়। যেমন রজ্জুতে সর্পভ্রম।

শব্দজ্ঞানানুপাতী বস্তুশূন্যো বিকল্পঃ ॥

বস্তুশূন্য অর্থাৎ বস্তু নাই, কিন্তু শব্দ শুনিয়া যে জ্ঞান জন্মে, তাহাকে বিকল্প বলে। যেমন 'জুজু'।

জুজু বলিয়া কোন বস্তু নাই, কিন্তু জুজু নাম শুনিয়া বালকগণ ভীত হইয়া পড়ে। এরূপ অনেক বিষয় আছে, যাহা বস্তু নাই, কেবল শব্দ আছে, তাহার বিকল্প জ্ঞানোৎপত্তি হয়। ইহা চিত্তের দুর্ব্বলতা জন্য ঘটিয়া থাকে। শব্দ শুনিবামাত্র তাহা প্রকৃত কিনা, ইহা বিচার না করিয়া চিত্তবৃত্তি তদাকার প্রাপ্ত হইল, ইহা বিকল্পবৃত্তি। মনে কর একজন আসিয়া সংবাদ দিল, অমুক তোমাকে গালি দিতেছে, বাস্তবিক সে গালি দেয় নাই—কিন্তু ঐ শব্দতেই তোমার চিত্তবৃত্তি তদাকারে পরিণত হইল। তুমিও ক্রোধে বা ক্ষোভে উন্মত্ত হইয়া পড়িলে।

অভাবপ্রত্যয়ালম্বনা বৃত্তির্নিদ্রা ॥

যে বৃত্তি শূন্যভাবকে অবলম্বন করিয়া থাকে, তাহাই নিদ্রা।

অনুভূতবিষয়াসম্প্রমোষঃ স্মৃতিঃ ॥

যাহা আমরা অনুভব করি, তাহা আমাদের চিত্তে সংস্কাররূপে থাকিয়া যায় এবং জ্ঞানের আয়ত্ত হয়। ইহাকেই স্মৃতি বলে।

আমরা যাহা করি, যাহা বলি, যাহা চিন্তা করি,—সে সমস্তই আমাদের অনুভূতির মধ্যে আইসে। এই অনুভূত বিষয় সকলের দাগ

আমাদের চিত্তভূমিতে পড়িয়া যায়,—ইহাকেই সংস্কার বলে। এই সংস্কার-তরঙ্গপরম্পরা জাগ্রদবস্থায় স্মৃতি এবং নিদ্রাবস্থায় স্বপ্ন।

এখন চিত্ত ও চিত্তবৃত্তি কি, তাহা বুঝিতে পারা গেল এবং আরও বুঝিতে পারা গেল যে, চিত্তের ঐ বৃত্তি সমুদয়ের নিরোধই যোগ; কিন্তু এখন জানিতে হইবে, নিরোধের উপায় কি?

উপায় যোগসাধনা। কিন্তু কি প্রকারে তাহা করিতে হইবে? উপায় বা পন্থা অনেক আছে। একে একে উক্ত হইতেছে।

অভ্যাস-বৈরাগ্যাভ্যাং তন্নিরোধঃ॥

অভ্যাস এবং বৈরাগ্যদ্বারা বৃত্তি নিরুদ্ধ হয়।

অভ্যাস কি? দৃঢ়তাসহকারে এক কার্য্যের পুনঃপুনঃ অনুষ্ঠানকে অভ্যাস বলা যাইতে পারে। অর্জ্জুন, যোগীশ্বর শ্রীকৃষ্ণমুখে যোগের কথা শুনিয়া এই প্রশ্নই করিয়াছিলেন। অর্জ্জুন বলিয়াছিলেন,—

যোঽয়ং যোগস্ত্বয়া প্রোক্তঃ সাম্যেন মধুসূদন!।
এতস্যাহং ন পশ্যামি চঞ্চলত্বাৎ স্থিতিং স্থিরাম্॥

হে মধুসূদন! তুমি আত্মার সমতারূপ যে যোগের কথা উল্লেখ করিলে, মনের চঞ্চলতা নিবন্ধন আমি ইহার দীর্ঘকাল স্থায়িত্ব দেখিতেছি না। কেননা,—

চঞ্চলং হি মনঃ কৃষ্ণ! প্রমাথি বলবদ্দৃঢ়ম্।
অস্যাহং নিগ্রহং মন্যে বায়োরিব সুদুষ্করম্॥

মন স্বভাবতঃ চঞ্চল, ইন্দ্রিয়গণের ক্ষোভকর, অজেয় ও দুর্ভেদ্য;— যেমন বায়ুকে নিরুদ্ধ করা অতি কঠিন, মনকে নিগৃহীত করাও সেইরূপ দুষ্কর।

অর্জ্জুনের কথা শুনিয়া শ্রীকৃষ্ণ বলিলেন,—

অসংশয়ং মহাবাহো ! মনো দুর্নিগ্রহং চলম্।
অভ্যাসেন তু কৌন্তেয় ! বৈরাগ্যেণ চ গৃহ্যতে॥

হে অর্জ্জুন ! চঞ্চলস্বভাব মন যে দুর্নিগ্রহ, তাহার সংশয় নাই। কিন্তু অভ্যাস ও বৈরাগ্যদ্বারা তাহাকে নিগৃহীত করিতে হয়।

অসংযতাত্মনা যোগো দুষ্প্রাপ ইতি মে মতিঃ।
বশ্যাত্মনা তু যততা শক্যোঽবাপ্তুমুপায়তঃ॥

যাহার চিত্ত অবশীভূত, যোগ লাভ করা তাহার পক্ষে দুর্ঘট। যে যত্নশীল ব্যক্তি অন্তঃকরণকে বশীভূত করিয়াছে, সে ব্যক্তি যথোক্ত উপায় দ্বারা যোগলাভ করিতে সমর্থ।

এস্থলে ভগবান্‌ও বলিলেন, অভ্যাস ও বৈরাগ্যদ্বারা মনকে বশীভূত করিবে। এখন কি অভ্যাস করিবে? সেকথা অর্জ্জুনকে ভগবান্ আগেই বলিয়াছিলেন।

সংকল্পপ্রভবান্ কামাংস্ত্যক্ত্বা সর্ব্বানশেষতঃ।
মনসৈবেন্দ্রিয়গ্রামং বিনিয়ম্য সমন্ততঃ॥

সংকল্প-সমুৎপন্ন কামনাসকল নিঃশেষিত ও অন্তঃকরণ দ্বারা ইন্দ্রিয়-গণকে সমুদয় বিষয় হইতে নিগৃহীত করিয়া যোগ অভ্যাস করিবে।

শনৈঃ শনৈরুপরমেদ্বুদ্ধ্যা ধৃতিগৃহীতয়া।
আত্মসংস্থং মনঃ কৃত্বা ন কিঞ্চিদপি চিন্তয়েৎ॥

মনকে আত্মাতে নিহিত করিয়া স্থিরবুদ্ধির দ্বারা অল্পে অল্পে বিরতি অভ্যাস করিবে।

যতো যতো নিশ্চরতি মনশ্চঞ্চলমস্থিরম্।
ততস্ততো নিয়ম্যৈতদাত্মন্যেব বশং নয়েৎ॥

চঞ্চলস্বভাব মন যে যে বিষয়ে বিচরণ করিবে, সেই সেই বিষয় হইতে তাহাকে প্রত্যাহরণ করিয়া আত্মার বশীভূত করিবে।

তত্র স্থিতৌ যত্নোঽভ্যাসঃ ॥

সেই বৃত্তিগুলিকে নিজের আয়ত্তে রাখিবার যত্নকে অভ্যাস বলে।

স তু দীর্ঘকালনৈরন্তর্য্যসৎকারাসেবিতো দৃঢ়ভূমিঃ ॥

নিরন্তর এবং দীর্ঘকাল ধরিয়া তীব্র শ্রদ্ধার সহিত পরমপদ লাভের চেষ্টা করিলে অভ্যাসের ভূমি দৃঢ় হয়।

দুই চারিদিন কোন প্রকারে এক আধবার চেষ্টা করিয়া বিরত হইলে কার্য্যসিদ্ধ হইবে না। নিরন্তর এবং দীর্ঘকাল ব্যাপিয়া চেষ্টা করিলে তবে অভ্যাস দৃঢ় হইবে।

দৃষ্টানুশ্রবিকবিষয়বিতৃষ্ণস্য বশীকারসংজ্ঞা বৈরাগ্যম্ ॥

যাহা দেখা যায়, যাহা শুনা যায়, সেই সমস্ত বিষয়েব আকাঙ্ক্ষা পরিত্যাগ করিলে মনে এক অপূর্ব্ব ভাবের উদয় হয়। সেই ভাবকেই বৈরাগ্য বলে। এককথায় ভোগস্পৃহা বর্জ্জনের নামই বৈরাগ্য। এই বৈরাগ্যকে বশীকার বৈরাগ্য বলে।

জ্ঞানালোচনা দ্বারা যখন মানুষ জানিতে পারে, এই জগৎটা সমুদায়ই এক ভ্রমজালে বিজড়িত। ধন-জন, বিষয়-বিভব, সবই ক্ষণস্থায়ী,—ইহার প্রাপ্তিতে আমাদের কোন সুখ নাই। অধিকন্তু দুঃখের মাত্রা বৃদ্ধি করিবার জন্যই এই সকলের উপস্থিতি। বাস্তবিক এ পর্য্যন্ত জগতে' যাহা করিয়াছ, যাহা প্রাপ্ত হইয়াছ, যাহা দর্শন করিয়াছ, এমন কি, যাহা চিন্তা করিয়াছ; তাহার কোন্‌টিতে প্রকৃত আনন্দ লাভ করিয়াছ? প্রকৃত কথা বলিতে হইলে, নিশ্চয়ই বলিবে, কিছুতেই না। সুখ চাহিলেই দুঃখ আসে, আলো চাহিলে অন্ধকার উপস্থিত হয়। জীবনের ধারে মরণ, স্বাস্থ্যের নিকট রোগ, হাসির

ধারে কান্না,—এ জগতের যে মর্ম্মত্বকে লাগিয়া আছে। তবে ঐ সকলে প্রয়োজন কি? যাহা সার, যাহা নিত্য—তাহাতে আসক্ত হও।

আকীটব্রহ্মপর্য্যন্তং বৈরাগ্যং বিষয়েষ্বনু।
যথৈব কাকবিষ্ঠায়াং বৈরাগ্যং তদ্ধি নির্ম্মলম্॥

আকীট ব্রহ্ম পর্য্যন্ত সাংসারিক যাবতীয় পদার্থ কাকবিষ্ঠার ন্যায় তুচ্ছ ও ঘৃণার্হ হওয়া আবশ্যক। কেবলমাত্র এক ব্রহ্ম, আর কিছুই নাই। সমস্তই ব্রহ্মময়,—তুমি আমি, চন্দন বিষ্ঠা, শত্রু মিত্র, সুখ দুঃখ, ভেদাভেদ, ধর্ম্মাধর্ম্ম কিছুই নাই—সকলই ব্রহ্ম। এইরূপ ভাবিতে ভাবিতে বৈরাগ্য প্রতিষ্ঠা হয়।

বলিতে পার, যে সকল বিষয়ের উপরে মানুষের প্রাণের এত টান,—যাহার জন্য মানুষ বুকের রক্ত জল করিয়া ফেলিতেছে,—নিজের প্রাণ পর্য্যন্ত বিসর্জ্জন করিতেছে, সেই স্ত্রী, পুত্র, ভ্রাতা, ভগিনী, বিষয়-আশয়, ঘরবাড়ী কিছুই নহে বলিয়া পরিত্যাগ করা কি সহজ?

সহজ নহে—কিন্তু অভ্যাসবলে সহজ হইয়া আসিবে। পাণ্ডু-রোগগ্রস্ত ব্যক্তি বাহ্যপ্রকৃতির বিবিধ বর্ণ না দেখিতে পাইয়া যেমন একমাত্র হরিদ্রাবর্ণই দেখিয়া থাকে, অবিদ্যাক্রান্ত মানবও তদ্রূপ জগৎ ও জগদাত্মার স্বরূপ দর্শন করিতে পারে না। পাণ্ডুরোগ আরোগ্য হইলে সেই ব্যক্তি যেমন জগতের স্বাভাবিক বর্ণ দেখিতে পায়, অবিদ্যা দূরীভূত হইলে মানুষও তদ্রূপ স্বরূপ জ্ঞানে প্রকৃত বস্তু দর্শনে সক্ষম হয়।

তৎপরং পুরুষখ্যাতেগু´ণবৈতৃষ্ণ্যম্॥

আত্মসাক্ষাৎকার বা পুরুষবিষয়ক জ্ঞান জন্মিলে বৈরাগ্য স্থিরী-ভূত হয়, এবং তখন তাঁহার গুণের প্রতি বিতৃষ্ণা জন্মে। প্রাকৃতিক ঐশ্বর্য্য আর তখন সেই যোগীকে আকৃষ্ট করিতে পারে না।

পুরুষের গুণ কি? সত্ত্ব, রজঃ ও তমঃ। এই তিন গুণ এই বাহ্যজগতে আকর্ষণ, বিকর্ষণ ও উহাদের মধ্যে সামঞ্জস্য এই ত্রিবিধ ভাবে প্রকাশ পায়। আমরা আমাদের চক্ষুতে যাহা কিছু দেখিতে পাই, সমুদয়ই এই তিন শক্তির সমবায়ে সমুৎপন্ন। কেবল মানবাত্মা ইহার বাহিরে—তিনি পুরুষ, নিত্যশুদ্ধ, নিত্যবুদ্ধ ও পুরাণ। তবে প্রকৃতিতে যে চৈতন্যের বিকাশ দেখিতে পাওয়া যায়, তাহাও তাঁহার প্রতিবিম্ব মাত্র। প্রকৃতি নিজে জড়। মনও প্রকৃতি হইতে অভিন্ন, কাজেই মনও জড়। আমাদের চিন্তাও প্রকৃতির অন্তর্গত। প্রকৃতিই মানুষের আত্মাকে আচ্ছন্ন করিয়া রাখিয়াছে। প্রকৃতির আবরণ সরাইয়া দিতে পারিলেই আত্মা প্রকাশিত হন। এরূপ হইলে আত্মা আর গুণে আকৃষ্ট হন না,—তখন তিনি স্বমহিমায় প্রকাশিত।

বিতর্কবিচারানন্দাস্মিতানুগমাৎ সম্প্রজ্ঞাতঃ॥

সম্প্রজ্ঞাত সমাধি বিতর্ক, বিচার, আনন্দ ও অস্মিতা এই চারি প্রকারে বিভক্ত।

সমাধি দুই প্রকার, এক সম্প্রজ্ঞাত, আর অসম্প্রজ্ঞাত। সমাধিই যোগের চরম লক্ষ্য। সমাধিটি পদার্থ কি, তাহা যোগসাধনেচ্ছু ব্যক্তির বিশেষ প্রকারে জানা আবশ্যক। এস্থলে একজন দার্শনিক পণ্ডিত এবং একজন যোগী এই সমাধি শব্দের যেরূপ ব্যাখ্যা করিয়াছেন, তাহা পাঠ করিতেছি। কারণ, এই শব্দটির উপরে সমস্ত যোগের উদ্দেশ্য ও অবস্থা নির্ভর করিতেছে।

"একবস্তুবিষয়ক তীব্র ভাবনা বা উৎকট চিন্তা প্রয়োগের নাম যোগ ও সমাধি। সর্ব্ববৃত্তি নিরোধ অর্থাৎ চিত্তের নিরালম্ব অবস্থাও যোগ ও সমাধি। শেষোক্ত সমাধির প্রথমাবস্থায় ভাব্য পদার্থের

(যাহা ভাবা যায়, তাহার নাম ভাব্য) জ্ঞান থাকে বটে ; পরন্তু ক্রমে তাহারও অভাব হয়। চিত্ত তখন বৃত্তিশূন্য বা নিরালম্ব হইয়া কেবল অস্তিত্ব মাত্রে অবস্থিত থাকে। সেই সকল পর্য্যালোচনা করিয়া যোগীরা বলিয়াছেন যে, সমাধি দুই প্রকার। সম্প্রজ্ঞাত সমাধি ও অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি। (সম্-সম্যক্, প্র—প্রকৃষ্টরূপে, জ্ঞা—জানা)। ভাব্য-পদার্থের বিস্পষ্ট জ্ঞান অলুপ্ত থাকে বলিয়া প্রথমোক্ত সমাধির নাম "সম্প্রজ্ঞাত", আর "ন কিঞ্চিৎ প্রজ্ঞায়তে" কোন প্রকার বৃত্তি বা জ্ঞান থাকে না বলিয়া শেষোক্ত সমাধির নাম "অসম্প্রজ্ঞাত।"

ধানুষ্কেরা যেমন প্রথমে স্থূল লক্ষ্য বিদ্ধ করিতে শিখে, ক্রমে সূক্ষ্ম ও সূক্ষ্মাদপি সূক্ষ্ম পদার্থ গ্রহণপূর্ব্বক তাহা বিদ্ধ করিতে অভ্যাস করে, সেইরূপ প্রথম যোগীরাও প্রথমে স্থূলতর শালগ্রাম, কি অন্য কোন কল্পিত দেবমূর্ত্তি, অথবা কোনরূপ ভৌতিক পদার্থ অবলম্বন পূর্ব্বক তদুপরি ভাবনাস্রোত প্রবাহিত করিতে শিক্ষা করেন। পরে সূক্ষ্ম, ক্রমে সূক্ষ্মতম পদার্থ অবলম্বন করিয়া চিন্তাস্রোত প্রবাহিত করেন। সুতরাং জানা গেল, তাঁহাদের ধ্যেয় বা ভাব্যবস্তু দুই প্রকার। স্থূল ও সূক্ষ্ম। স্থূল ও সূক্ষ্ম এই দুই শব্দের দ্বারা যাহা বুঝা যাইতে পারে, সে সমস্তই তাঁহাদের ভাব্য বা ধ্যেয় বটে ; পরন্তু তন্মধ্যে কিঞ্চিৎ বিশেষ ব্যবস্থা আছে। যথা—বাহ্যস্থূল ও বাহ্যসূক্ষ্ম। এবং আধ্যাত্মিক স্থূল ও আধ্যাত্মিক সূক্ষ্ম। ক্ষিতি, জল, তেজ, বায়ু ও আকাশ,—এই পাঁচ প্রকার ভূত বাহ্যস্থূল নামে এবং ইন্দ্রিয়গুলি আধ্যাত্মিক-স্থূল নামে কথিত হয়। উহাদের কারণীভূত সূক্ষ্মতন্মাত্রা বা পরমাণু সকল যথাক্রমে বাহ্য-সূক্ষ্ম ও আধ্যাত্মিক-সূক্ষ্ম নামে প্রখ্যাত হয়। এতদ্ভিন্ন আত্মা ও ঈশ্বর, এই দুই পৃথক্ ভাব্যবস্তুও আছে। এই সকল ভাব্য অবলম্বন করিয়া ভাবনা-স্রোত প্রবাহিত করিতে পারিলে ভাব্যবস্তুর

সামর্থ্যাদি অনুসারে ভিন্ন ভিন্ন ফললাভ হইয়া থাকে। সমাধির প্রারম্ভেই যদি বাহ্য-স্থূলে আভোগ অর্থাৎ সাক্ষাৎকাররূপিণী প্রজ্ঞা জন্মে,—তাহা হইলে তাহাকে "বিতর্ক" বলা যায়। বাহ্য-সূক্ষ্মের সাক্ষাৎকার লাভ হইলে তাহা "বিচার" আখ্যা প্রাপ্ত হয়। কোন আধ্যাত্মিক স্থূল যদি সমাধির আলম্বন হয়, আর তাহাতে ধ্যানজ প্রজ্ঞা জন্মে,—তাহা হইলে সে অবস্থার নাম "আনন্দ।" বুদ্ধিসম্বলিত অভিব্যঙ্গ চৈতন্যে অর্থাৎ জীবাত্মাতে যদি তাদৃশ আভোগ (সাক্ষাৎ-কারবতী প্রজ্ঞা) জন্মে, তাহা হইলে তাহার নাম "অস্মিতা।" এই বিভাগ অনুসারে সম্প্রজ্ঞাত যোগ বা সম্প্রজ্ঞাত সমাধি চারি প্রকার বিভাগে বিভক্ত। ইহাদের ক্রমানুগত শাস্ত্রীয় নাম "সবিতর্ক" "সবিচার" "সানন্দ" ও "সাস্মিতা।"

এতদ্ভিন্ন ঈশ্বরে যে সম্প্রজ্ঞাত যোগ সাধিত হয়,—তাহা স্বতন্ত্র; এবং তাহার ফলও ভিন্ন। ঈশ্বরাত্মায় সম্প্রজ্ঞাত যোগ সাধিত হইলে তৎকালে কোনও প্রকার কর্ত্তব্য অবশিষ্ট থাকে না। সে সাধক পূর্ণকাম হইয়া নিত্যতৃপ্ত অবস্থায় কল্পকল্পান্ত অতিবাহন করিতে সক্ষম হয়। উল্লিখিত ভাব্য-সমূহের যে কোন ভাব্যের উপর ধ্যান-প্রবাহ ছুটাইবে—ধ্যান পরিপক্ক বা প্রগাঢ় হইলে চিত্ত অল্পে অল্পে সেই সেই ভাব্যের সারূপ্য প্রাপ্ত হইবে। চিত্ত তখন তন্ময় হইয়া অবিচাল্যরূপে প্রতিষ্ঠিত থাকিবে। তৎকালে অন্য কোন জ্ঞান বা মনোবৃত্তি উদ্দিত থাকিবে না। ভবিষ্যতে যদি কখন উদয়োন্মুখ হয়, তথাপি তাহা সেই ধ্যেয়াকারপ্রাপ্ত স্থিরবৃত্তির প্রতিরোধ করিতে পারিবে না। তাদৃশ স্থিরবৃত্তি যখন কিছুতেই প্রতিরুদ্ধ হইবে না, তখন তাহাকে "সম্প্রজ্ঞাত সমাধি" বলিয়া জানিবে। এই সম্প্রজ্ঞাত সমাধি সম্বন্ধে আরও কিছু জ্ঞাতব্য আছে। কি? তাহা বলিতেছি।

ভাবিয়া দেখ, যখন তুমি কোন ঘটের পটের ধ্যান কর—তখন তোমার ঘট-জ্ঞানের সঙ্গে অথবা পট-জ্ঞানের সঙ্গে মৃত্তিকার অথবা বস্ত্রখণ্ডের জ্ঞান থাকে কি না? অবশ্যই থাকে। তৎসঙ্গে 'আমি' জ্ঞানও থাকে। আবার কখন কখন এমনও হয়, ঘটজ্ঞান লুপ্ত হইয়া যায়, কেবল 'আমি' জ্ঞান ও মৃত্তিকাজ্ঞান পরস্পর জড়িত হইয়া হরিহর মূর্ত্তির ন্যায় এক বা অভিন্ন আকারে স্ফুরিত হইতে থাকে। আবার এরূপও হয়, উক্ত দুই জ্ঞান পরস্পর পৃথক্ থাকে, অথচ তাহাদের পূর্ব্বাপরীভাব থাকে না। অর্থাৎ অশ্বিনীকুমারের ন্যায় যুগপৎ এক-যোগেই ভাসিতে থাকে। কখন কখন এমনও হয়, অন্যান্য জ্ঞান লুপ্ত হইয়া যায়, কেবল মাত্র ঘটজ্ঞান, অথবা মৃত্তিকাজ্ঞান, অথবা কেবল মাত্র 'আমি' জ্ঞান বর্ত্তমান থাকে। এরূপ হয় কি না, একটু ভাবিয়া দেখিলেই বুঝিতে পারিবে। যিনি কখন ভাবিতে ভাবিতে হতজ্ঞান হইয়াছেন, অত্যন্ত তন্মনা হইয়াছেন, তিনিই বুঝিবেন, উহা হয় কি না। তিনিই উক্ত উপদেশের সত্যতা বুঝিতে পারিবেন, অন্যে পারিবে কি না সন্দেহ। যাহাই হউক, উক্ত দৃষ্টান্তে ধ্যানের বা সমাধির পরিপাক দশায় যদি ধ্যেয় বস্তুর জ্ঞান বা অন্য কোন জ্ঞান না থাকে, অর্থাৎ অহং জ্ঞান, কি ধ্যেয় বস্তুর উপাদান জ্ঞান, কিংবা তাহার নামজ্ঞান না থাকে, (প্রতিমাকার জ্ঞান বৈ প্রতিমার নাম জ্ঞান কি তাহার উপাদান জ্ঞান অর্থাৎ প্রস্তরাদি জ্ঞান না থাকে), অর্থাৎ চিত্ত যদি সম্পূর্ণরূপে তন্ময় হইয়া যায়, তাহা হইলে সে প্রকার সমাধি সবিতর্ক না হইয়া নির্বিতর্ক সমাধি হইবে। সবিচার স্থলে উক্ত প্রকার তন্ময়তা ঘটিলে তাহাকে নির্বিচার বলা যাইবে। সানন্দ ও সাস্মিতা নামক সমাধিতে উক্তবিধ তন্ময়ীভাব জন্মিলে যথাক্রমে বিদেহলয় ও প্রকৃতিলয় বলা যাইবে। যদি আত্মা ও ঈশ্বর-বিষয়ক

সম্প্রজ্ঞাত সমাধির পরিপাকদশায় উক্তবিধ একতানতা জন্মে, তাহা হইলে যথাক্রমে নির্ব্বাণ ও ঈশ্বরসাযুজ্য বলা যাইবে।

কোন কোন যোগী বলেন,– যোগী যদি ভূতের অথবা ইন্দ্রিয়ের প্রতি উক্তবিধ ভাবনা-প্রবাহ উত্থাপিত করিয়া চিত্তকে সর্ব্বতোভাবে তন্ময় করিয়া মৃত হন, আর মরণের পরেও যদি তাঁহার সে তন্ময়তা নষ্ট না নয়,—বিদ্যমান থাকে, তাহা হইলে আমরা সে যোগীকেও বিলয়দেহী বলিব। প্রকৃতি, মহত্ত্ব, অহঙ্কারতত্ত্ব, অথবা কোন এক তন্মাত্রায় লীন হইলে তাঁহাদিগকে আমরা প্রকৃতিলয় বলিয়া উল্লেখ করিব।"

যোগীর ব্যাখ্যা এইরূপ,—

"সমাধি দুই প্রকার। একটিকে সম্প্রজ্ঞাত ও অপরটিকে অসম্প্রজ্ঞাত বলে। এই সম্প্রজ্ঞাত সমাধিতে প্রকৃতিকে বশীকরণের সমুদয় শক্তি আইসে। সম্প্রজ্ঞাত সমাধি আবার চারিপ্রকার। ইহার প্রথম প্রকারকে সবিতর্ক সমাধি বলে। এই প্রকার চিন্তা বা ধ্যানের বিষয় দুই প্রকার। প্রথম, জড় চতুর্ব্বিংশতিতত্ত্ব ও দ্বিতীয় চেতন পুরুষ। যোগের এই অংশটি সম্পূর্ণরূপে সাংখ্যদর্শনের উপর স্থাপিত। অহংকার, সংকল্প, মন ইহাদের এক সাধারণ ভিত্তিভূমি আছে। উহাকে চিত্ত বলে, চিত্ত হইতেই উহারা প্রকাশ পাইয়াছে। এই চিত্ত প্রকৃতির ভিন্ন ভিন্ন শক্তিগুলিকে গ্রহণ করিয়া উহাদিগকে চিন্তারূপে পরিণত করে। আবার শক্তি ও ভূত উভয়েরই কারণীভূত এক পদার্থ আছে, ইহা অবশ্যই স্বীকার করিতে হইবে। এই পদার্থটিকে অব্যক্ত বলে—উহা সৃষ্টির প্রাক্কালীন প্রকৃতির অপ্রকাশিত অবস্থা। উহা এককল্প পরে সমুদয় প্রকৃতিই প্রত্যাবর্ত্তন করে, আবার পরকল্পে উহা হইতে পুনরায় সমুদয় প্রাদুর্ভূত হয়। এই সমুদয়ের অতীত

প্রদেশে চৈতন্য-ঘন পুরুষ রহিয়াছেন। জ্ঞানই প্রকৃত শক্তি। কোন বস্তুর জ্ঞানলাভ হইলেই আমরা উহার উপর ক্ষমতা লাভ করি। এইরূপে যখনই আমাদের মন এই সমুদয় ভিন্ন ভিন্ন বিষয় ধ্যান করিতে থাকে, তখন উহাদের উপর ক্ষমতা লাভ করিবে না কেন? যে প্রকার সমাধিতে বাহ্যিক স্থূল ভূতগণই ধ্যেয় হয়, তাহাকে সবিতর্ক বলে। তর্ক অর্থে—প্রশ্ন—সবিতর্ক অর্থে প্রশ্নের সহিত। যাহাতে ভূত-সমূহ উহাদের অন্তর্গত সত্য ও উহাদের সমুদয় শক্তি ঐরূপ ধ্যান-পরায়ণ পুরুষকে প্রদান করে, এই জন্য ভূতগুলিকে প্রশ্ন করা, তাহাকেই সবিতর্ক বলে। কিন্তু শক্তিলাভ করিলেই মুক্তিলাভ হয় না। উহা কেবল ভোগের জন্য চেষ্টা মাত্র। আর এই জীবনে প্রকৃত ভোগ-সুখ হইতেই পারে না। কারণ, বাসনা কখন তৃপ্ত হয় না। সুতরাং ভোগ-সুখের অন্বেষণ বৃথা। মানুষ এই অতি প্রাচীন উপদেশ মতে কার্য্য করিতে পারে না, কারণ, তাহার পক্ষে ইহা অত্যন্ত কঠিন বোধ হয়। কিন্তু যখন সে এই বিষয় বিশেষরূপে বুঝিতে পারে, তখন সে জড়জগতের অতীত হইয়া মুক্ত হইয়া যায়। যে গুলিকে সাধারণতঃ গুহ্যশক্তি বলে, তাহা লাভ করিলে ভোগের বৃদ্ধি হয় মাত্র, কিন্তু পরিশেষে তাহা হইতে আবার যন্ত্রণারও বৃদ্ধি হয়। অবশ্য বিজ্ঞানের চক্ষে দৃষ্টি করিয়া পতঞ্জলি এই গুহ্য-শক্তি লাভের সম্ভাবনা স্বীকার করিয়াছেন। কিন্তু তিনি এই সমুদয় শক্তির প্রলোভন হইতে আমা-দিগকে সাবধান করিয়া দিতে ভুলেন নাই।

আবার সেই ধ্যানেই যখন ঐ ভূতগুলিকে দেশ ও কাল হইতে পৃথক্ করিয়া উহাদিগের স্বরূপ চিন্তা করা যায়, তখন সেই সমাধিকে নির্বিতর্ক সমাধি বলে। যখন এই ধ্যান আবার এক সোপান অগ্রসর হইয়া যায়, যখন তন্মাত্রগুলিকে দেশ-কালের অন্তর্গত বলিয়া চিন্তা করা

যায়, তখন তাহাকে সবিচার সমাধি বলে। আবার ঐ সমাধিতে যখন সূক্ষ্ম ভূতগুলিকে দেশ-কালের অতীত ভাবে লইয়া উহাদের স্বরূপ চিন্তা করা যায়, তখন তাহাকে নির্ব্বিচার সমাধি বলে। ইহার পরবর্ত্তী সোপান এই,—ইহাতে সূক্ষ্ম-স্থূল উভয় প্রকার ভূতের চিন্তা পরিত্যাগ করিয়া অন্তঃকরণকে ধ্যানের বিষয় করিতে হয়। যখন অন্তঃকরণকে রজস্তমোগুণ হইতে পৃথক্ করিয়া চিন্তা করা হয়, তখন উহাকে সানন্দ সমাধি বলে। ঐ সমাধিতেই যখন আমরা অন্তঃকরণকে সমুদায় উপাধিশূন্য ভাবে চিন্তা করি, যখন ঐ সমাধি বিশেষ পরিপক্ক হইয়া যায়, যখন স্থূল, সূক্ষ্ম, সমুদয় ভূতের চিন্তা পরিত্যক্ত হইয়া মনের স্বরূপাবস্থাই ধ্যেয় বিষয় হইয়া দাঁড়ায়, কেবল সাত্ত্বিক অহংকার মাত্র অন্যান্য বিষয় হইতে পৃথক্কৃত হইয়া বর্ত্তমান থাকে, তখন উহাকে সস্মিতা সমাধি বলে। এ অবস্থায়ও সম্পূর্ণরূপে মনের অতীত হওয়া যায় না। যে ব্যক্তি ঐ অবস্থা পাইয়াছেন, তাঁহাকেই বেদে 'বিদেহ' বলিয়া থাকে। তিনি আপনাকে স্থূলদেশশূন্যরূপে চিন্তা করিতে থাকেন। কিন্তু আপনাকে সূক্ষ্ম-শরীরধারী বলিয়া চিন্তা করিতে হইবেই হইবে। যাঁহারা এই অবস্থায় থাকিয়া সেই পরমপদ লাভ না করিয়া প্রকৃতিতে লয় প্রাপ্ত হন, তাহাদিগকে প্রকৃতিলয় বলে; কিন্তু যাঁহারা কোন প্রকার ভোগ-সুখে সন্তুষ্ট নন, তাঁহারাই চরম লক্ষ্য মুক্তি লাভ করেন।

বিরামপ্রত্যয়াভ্যাসপূর্ব্বঃ সংস্কারশেষোঽন্যঃ ॥

অন্য প্রকার সমাধিতে সর্ব্বদা সমুদয় মানসিক ক্রিয়ার বিরাম অভ্যাস করা হয়, কেবল চিত্তের গূঢ় সংস্কারগুলি মাত্র অবশিষ্ট থাকে।

ইহাই পূর্ণ জ্ঞানাতীত অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি, ঐ সমাধি আমাদিগকে মুক্তি দিতে পারে। প্রথমে যে সমাধির কথা বলা হইয়াছে, তাহা

আমাদিগকে মুক্তি দিতে পারে না,—আত্মাকে মুক্ত করিতে পারে না। একজন ব্যক্তি সমুদয় শক্তি লাভ করিতে পারে, কিন্তু তাহার পুনরায় পতন হইবে। যতক্ষণ না আত্মা প্রকৃতির অতীতাবস্থায় গিয়া সম্প্রজ্ঞাত সমাধিরও বাহিরে যাইতে পারে, ততক্ষণ পতনের ভয় থাকে। যদিও ইহার প্রণালী এই—মনকে ধ্যানের বিষয় করিয়া যখনি হৃদয়ে কোন চিন্তা আইসে, তখনই উহার উপর আঘাত কর; মনের ভিতর কোন প্রকার চিন্তা আসিতে না দিয়া উহাকে সম্পূর্ণরূপে শূন্য কর। যখনি আমরা ইহা যথার্থরূপে সাধন করিতে পারিব, সেই মুহূর্ত্তেই আমরা মুক্তি লাভ করিব। পূর্ব্বসাধন যাঁহারা আয়ত্ত না করিয়াছেন, তাঁহারা যখন মনকে শূন্য করিতে চেষ্টা পান, তখন তাঁহাদের চিত্ত অজ্ঞান-স্বভাব তমোগুণ দ্বারা আবৃত হইয়া যায়, তাহাতে তাঁহাদের মনকে অলস ও অকর্ম্মণ্য করিয়া ফেলে। তাঁহারা কিন্তু মনে করেন, আমরা মনকে শূন্যভাবে ভাবিত করিতেছি। ইহা প্রকৃতরূপে সাধন করিতে সক্ষম হওয়া শক্তির এক সর্ব্বোচ্চ বিকাশ—মনকে শূন্য করিতে সক্ষম হইলেই সংযমের চূড়ান্ত হইয়া যায়। যখন এই অসম্প্রজ্ঞাত অর্থাৎ জ্ঞানাতীত অবস্থা লাভ হয়, তখন ঐ সমাধি নির্ব্বীজ হইয়া যায়। সমাধি নির্ব্বীজ হয়,—ইহার অর্থ কি? সম্প্রজ্ঞাত সমাধিতে চিত্তবৃত্তিগুলি দমিত হয় মাত্র, উহারা সংস্কার বা বীজ-আকারে অবশিষ্ট থাকে। আবার সময় আসিলে তাহাদের পুনরায় তরঙ্গাকারে প্রকাশ হইবার সম্ভাবনা থাকে, কিন্তু যখন সংস্কারগুলিকে পর্য্যন্ত নির্ম্মূল করা হয়, যখন মনও প্রায় বিনষ্ট হইয়া আইসে, তখনই সমাধি নির্ব্বীজ হইয়া যায়। তখন মনের ভিতর এমন কোন সংস্কার-বীজ থাকে না, যাহাতে এই জীবন-লতিকা পুনঃপুনঃ উৎপন্ন হইতে পারে—যাহাতে পুনঃ পুনঃ জন্ম-মৃত্যু হইতে পারে।

জিজ্ঞাসা করিতে পার যে, জ্ঞান থাকিবে না, সে আবার কি প্রকার অবস্থা? যাহাকে আমরা জ্ঞান বলি, তাহা ঐ জ্ঞানাতীত অবস্থার সহিত তুলনায় নিম্নতর অবস্থা মাত্র। এইটি সর্ব্বদা স্মরণ থাকা উচিত যে, কোন বিষয়ের সর্ব্বোচ্চ ও সর্ব্বনিম্ন প্রান্তদ্বয় একই প্রকার দেখায়। আলোকের কম্পন যখন খুব মৃদু হয়। তখন উহা অন্ধকার-স্বরূপ ধারণ করে, আবার আলোকের উচ্চকম্পনও অন্ধকারের ন্যায় দেখায়। কিন্তু ঐ দুই প্রকার অন্ধকারকে কি এক বলিতে হইবে? উহার একটি—প্রকৃত অন্ধকার, অপরটি অতি তীব্র আলোক। তথাপি উহারা দেখিতে একই প্রকার। এইরূপে অজ্ঞান সর্ব্বাপেক্ষা নিম্নাবস্থা, জ্ঞান মধ্যাবস্থা, আর ঐ জ্ঞানের অতীত আরও একটি উচ্চাবস্থা আছে। আমরা যাহাকে জ্ঞান বলি, তাহাও এক উৎপন্ন দ্রব্য, উহা একটি মিশ্র পদার্থ,—উহা প্রকৃত সত্য নহে। এই উচ্চতর একাগ্রতা ক্রমাগত অভ্যাস করিলে, তাহার কি ফল হইবে? উহাতে পূর্ব্ব অস্থিরতা ও আলস্যের পুরাতন সংস্কারগুলি এবং সৎ-প্রবৃত্তির সংস্কারগুলিও নাশ হইয়া যাইবে। অপরিষ্কৃত সুবর্ণ হইতে উহার খাদ বাহির করিবার জন্য অন্য দ্রব্য মিশাইলে যাহা হয়, এক্ষেত্রেও ঠিক তাহাই হইয়া থাকে। যখন কোন খনি হইতে উত্তোলিত ধাতুকে গলান হয়, তখন যে ধাতুটি উহাতে প্রদত্ত হয়, তাহাও ঐ খাদের সহিত গলিয়া যায়। এই প্রকারেই সর্ব্বদা এইরূপ সংযমের শক্তিতে পূর্ব্বতন অসৎপ্রবৃত্তিগুলি ও তৎসহ সৎ-প্রবৃত্তিগুলিও চলিয়া যাইবে। এই সৎ ও অসৎপ্রবৃত্তিদ্বয় উভয়ে পরস্পর পরস্পরকে অভিভূত করিয়া ফেলিবে। তখন আত্মা সৎ বা অসৎ কোন প্রকার শক্তিদ্বারা অভিভূত না হইয়া স্বমহিমায় অবস্থিত থাকিবেন। তখন সেই আত্মা সর্ব্বব্যাপী, সর্ব্বশক্তিমান্ ও সর্ব্বজ্ঞ হইয়া যান।

সমুদয় শক্তি ত্যাগ করিয়া আত্মা সর্ব্বশক্তিমান্ হন; জীবনে অভিমান ত্যাগ করিয়া আত্মা মৃত্যু অতিক্রম করেন,—কারণ, তখন তিনি সেই মহাপ্রাণরূপেই পরিণত হইয়া যান। তখনই আত্মা জানিতে পারিবেন, তাঁহার জন্ম বা মৃত্যু, স্বর্গ বা পৃথিবী কখনই কিছুরই প্রয়োজন ছিল না। আত্মা জানিতে পারিবেন যে, তিনি কখন কোথাও আসেন নাই, কখন কোথাও যানও নাই, কেবল প্রকৃতিই গমনাগমন করিতেছিলেন। প্রকৃতির ঐ গতিই আত্মার উপর প্রতিবিম্বিত হইয়াছিল। প্রাচীরের উপর ক্যামেরার (Camera) দ্বারা প্রতিবিম্বিত ও প্রক্ষিপ্ত হইয়া আলোক পড়িয়াছে ও নড়িতেছে। প্রাচীর নির্ব্বোধের মত ভাবিতেছে,—আমিই নড়িতেছি। আমাদের সকলের সম্বন্ধেই এইরূপ,—চিত্তই কেবল এদিক্-ওদিক্ যাইতেছে, উহাকে আপনাকে নানারূপে পরিণত করিতেছে, আমরা মনে করিতেছি, আমরা এই বিভিন্ন আকার ধারণ করিতেছি। এই সমুদয় অজ্ঞান চলিয়া যাইবে। সেই সিদ্ধাবস্থায় মুক্ত আত্মা যখন যাহা আজ্ঞা করিবেন—প্রার্থনা বা ভিক্ষুকের মত যাচ্ঞা নয়, কিন্তু আজ্ঞা করিবেন, তৎক্ষণাৎ তাহাই পূরণ হইবে। সেই মুক্ত আত্মা যখন যাহা ইচ্ছা করিবেন, তখন তাহাই করিতে সক্ষম হইবেন। সাংখ্যদর্শনের মতে ঈশ্বরের অস্তিত্ব নাই। এই দর্শন বলেন,—জগতের ঈশ্বর কেহ থাকিতে পারেন না, কারণ, যদি তিনি থাকেন, তাহা হইলে নিশ্চয়ই আত্মা, আর আত্মা বদ্ধ বা মুক্ত স্বভাব—এই উভয়ের অন্যতর। যে আত্মা প্রকৃতির বশীভূত, প্রকৃতি যে আত্মার উপর আধিপত্য স্থাপন করিয়াছেন, তিনি কিরূপে সৃষ্টি করিতে পারেন? তিনিত নিজেই দাস হইয়া যাইলেন। আবার যদি অপর পক্ষ গ্রহণ করা যায়, অর্থাৎ আত্মাকে যদি মুক্ত বলিয়া স্বীকার করা

যায়, তবে এই আপত্তি আইসে যে, মুক্ত আত্মা কিরূপে সৃষ্টি ও এই সমুদয় জগতের ক্রিয়াদি নির্ব্বাহ করিতে পারেন? উহাঁর কোন বাসনা থাকিতে পারে না, সুতরাং উহাঁর সৃষ্টি ও জগৎ-শাসনাদি করিবার কোন প্রয়োজন থাকিতে পারে না। দ্বিতীয়তঃ এই সাংখ্যদর্শন বলেন যে, ঈশ্বরের অস্তিত্ব স্বীকার করিবার কোন আবশ্যক নাই। প্রকৃতি স্বীকার করিলেই যখন সমুদয় ব্যাখ্যা করা যায়, তখন আর ঈশ্বরের প্রয়োজন কি? তবে কপিল বলেন,—অনেক আত্মা এরূপ আছেন, যাঁহারা পূর্ণমুক্তি লাভ করেন নাই, উহার প্রায় নিকটবর্ত্তী হইয়াছেন, তাঁহারা সমুদয় অলৌকিক শক্তির বাসনা একেবারে ত্যাগ করিতে না পারায় যোগভ্রষ্ট হন। তাঁহাদের মন কিছুদিন প্রকৃতিতে লীন হইয়া থাকে; তাঁহারা যখন আবার উৎপন্ন হন, তখন প্রকৃতির প্রভু হইয়া আসেন। ইহাঁদিগকে যদি ঈশ্বর বল, তবে এরূপ ঈশ্বর আছেন বটে। আমরা সকলেই এক সময়ে এরূপ ঈশ্বরত্ব লাভ করিব। আর সাংখ্যদর্শনের মতে বেদে যে ঈশ্বরের কথা বর্ণিত হইয়াছে, তাহা এইরূপ একজন মুক্তাত্মার বর্ণনা মাত্র। ইহা ব্যতীত নিত্যমুক্ত, আনন্দময় জগতের সৃষ্টিকর্ত্তা কেহ নাই। যোগীরা বলেন,—না, একজন ঈশ্বর আছেন। অন্যান্য সমুদয় আত্মা হইতে পৃথক্, সমুদয় সৃষ্টির অনন্ত নিত্যপ্রভু, নিত্যমুক্ত, সমুদয় গুরুর গুরু এক আত্মা আছেন। যোগীরা অবশ্য, সাংখ্যেরা যাঁহাদিগকে প্রকৃতি-লয় বলেন, তাঁহাদেরও অস্তিত্ব স্বীকার করেন। তাঁহারা বলেন যে, ইহাঁ যোগভ্রষ্ট যোগী, কিছুকালের জন্য তাঁহাদের চরম লক্ষ্যে গমনের ব্যাঘাত ঘটিয়া থাকে বটে, কিন্তু তাঁহারা সেই সময়ে জগতের অংশ বিশেষের অধিপতি রূপে অবস্থিতি করেন।

ভব-প্রত্যয়ো বিদেহপ্রকৃতি-লয়ানাম্॥

সমাধি যদি বিদেহলয়ী ও প্রকৃতিলয়ী হয়, তবে তাহা মুক্তির কারণ হয় না। সে সমাধিকে ভবপ্রত্যয় অর্থাৎ অজ্ঞানমূলক বলে।

বিদেহলয়ী সমাধিতে মানুষ দেবত্ব লাভ করিতে পারে। প্রকৃতিলয়ী সমাধিতে মানুষ প্রকৃতির উপরে আধিপত্য করিতে পারে, অর্থাৎ যোগের ঐশ্বর্য্য লাভ করিয়া জগতে থাকিয়া অমানুষী কার্য্য করিতে পারে, কিন্তু তাহাতে মুক্তি হয় না। সম্প্রজ্ঞাত সমাধি দ্বারা বিদেহলয়ী ও প্রকৃতিলয়ী হওয়া যায়, আর অসম্প্রজ্ঞাত সমাধিদ্বারা মুক্তি লাভ করা যায়।

শ্রদ্ধাবীর্য্যস্মৃতিসমাধিপ্রজ্ঞাপূর্ব্বক ইতরেষাম্ ॥

মুক্তিলাভেচ্ছু যোগীর অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি ক্রমে ক্রমে উপায়পূর্ব্বক জন্মিয়া থাকে। শ্রদ্ধা, বীর্য্য, স্মৃতি, সমাধি ও প্রজ্ঞা অর্থাৎ সত্যবস্তুর বিবেক হইতে জন্মে।

শ্রদ্ধা—যোগশাস্ত্রের প্রতি, যোগের প্রতি, যোগের ফলের প্রতি চিত্ত প্রসন্ন হওয়া।

বীর্য্য—যোগের ক্রিয়াপদ্ধতিতে উৎসাহ।

স্মৃতি—চিত্তের অব্যাকুলতা বা ধ্যানশক্তি।

সমাধি—সম্প্রজ্ঞাত।

প্রজ্ঞা—সত্য বস্তুর জ্ঞান।

তীব্রসম্বেগানামাসন্নঃ ॥

কার্য্যপ্রবৃত্তির মূলীভূত সংস্কারের নাম সম্বেগ। যাঁহাদের উহা তীব্র—তাহাদেরই শীঘ্র সমাধি লাভ হয়।

মৃদুমধ্যাধিমাত্রত্বাত্ততোঽপি বিশেষঃ ॥

মৃদু, মধ্যম ও অধিমাত্র এই তিনপ্রকার চেষ্টা অনুসারে সমাধিসিদ্ধির সময় কম-বেশী হইয়া থাকে।

তৃতীয় পরিচ্ছেদ।

ঈশ্বর-উপাসনা।

শিষ্য। সমাধি-সিদ্ধির যে সকল উপায় বলিলেন, তাহা হইতে আরও সহজ উপায় আছে কি?

গুরু। আছে।

শিষ্য। অধম শিষ্যকে তাহা বলুন।

গুরু। পতঞ্জলি বলেন,—

ঈশ্বরপ্রণিধানাদ্বা ॥

ঈশ্বরপ্রণিধান দ্বারা সমাধি লাভ হয়।

ঈশ্বর কি, তাহা পরে আলোচিত হইবে। আগে জানা যাউক, প্রণিধান কি?

প্রণিধানং তত্র ভক্তিবিশেষো বিশিষ্টমুপাসনং সর্ব্বক্রিয়াণামপি তত্রার্পণম্। বিষয়সুখাদিকং ফলমনিচ্ছন্ সর্ব্বাঃ ক্রিয়াস্তস্মিন্ পরমগুরাবর্পয়তীতি তৎ প্রণিধানং সমাধেস্তৎফললাভস্য চ প্রকৃষ্ট উপায়ঃ।

ঈশ্বরের প্রতি বিশিষ্ট ভক্তি উচ্ছলিত করাই যোগীর উপাসনা। যোগী যাহা করিবে, সে সমস্ত ক্রিয়া ঈশ্বরে অর্পণ করিবে। বিষয়-সুখাদির ফলে অনিচ্ছুক হইয়া সকলের ফল পরমগুরু পরমেশ্বরে অর্পণ করিবে। নিরন্তর তাঁহার ধ্যানপরায়ণ হইবে—তাহা হইলেই তাঁহার শুভানুগ্রহ যোগীর আত্মায় অধিরূঢ় হইবে এবং সমাধি-সিদ্ধি হইবে।

একথা তুমি অন্যত্রও শুনিয়াছ। ইহাই গীতার ভক্তিযোগ।

শ্রীভগবান্ অর্জ্জুনকে ভক্তিযোগ শিক্ষা প্রদান করিতে করিতে বলিতেছেন,—

মধ্যাবেশ্য মনো যে মাং নিত্যযুক্তা উপাসতে।
শ্রদ্ধয়া পরয়োপেতাস্তে মে যুক্ততমা মতাঃ॥

যাহারা আমার প্রতি নিতান্ত অনুরক্ত ও নিবিষ্টমনা হইয়া পরম ভক্তিসহকারে আমাকে উপাসনা করিয়া থাকে, তাহারাই প্রধান যোগী।

সে উপাসনা কি প্রকার? তাহাও সখা ও শিষ্য অর্জ্জুনকে সংক্ষেপে বলিয়া দিয়াছেন,—

যে তু সর্ব্বাণি কর্ম্মাণি ময়ি সংন্যস্য মৎপরাঃ।
অনন্যেনৈব যোগেন মাং ধ্যায়ন্ত উপাসতে॥
তেষামহং সমুদ্ধর্ত্তা মৃত্যু-সংসার-সাগরাৎ।
ভবামি ন চিরাৎ পার্থ ময্যাবেশিতচেতসাম্॥

যাহারা মৎপরায়ণ হইয়া আমাতে সমস্ত কার্য্য সমর্পণপূর্ব্বক একান্ত ভক্তিসহকারে আমাকেই ধ্যান ও উপাসনা করে, হে পার্থ! আমি তাহাদিগকে অচিরকালমধ্যে এই মৃত্যুর আকর সংসার-সাগর হইতে উদ্ধার করিয়া থাকি।

ময্যেব মন আধৎস্ব ময়ি বুদ্ধিং নিবেশয়।
নিবসিষ্যসি ময্যেব অত ঊর্দ্ধং ন সংশয়ঃ॥

তুমি আমাতে স্থিরতররূপে চিত্ত স্থাপিত ও বুদ্ধি সন্নিবেশিত কর, তাহা হইলে পরকালে আমাতেই বাস করিতে সমর্থ হইবে, তাহাতে সংশয় নাই।

এখন, ঈশ্বর কি?

ক্লেশকর্ম্মবিপাকাশয়ৈরপরামৃষ্টঃ পুরুষবিশেষ ঈশ্বরঃ॥

এক বিশেষ পুরুষ ঈশ্বর। ক্লেশ, কর্ম্ম, বিপাক ও আশয় তাঁহাকে স্পর্শ করিতে পারে না। সংসারী আত্মা ও মুক্তাত্মা সমুদয় হইতে তিনি পৃথক্।

ক্লেশ—অজ্ঞানাদি পঞ্চপ্রকার। যাহা আত্মাতে লিপ্ত হওয়ায় আত্মা জীব নামে আখ্যাত ও সংসারদুঃখ ভোগ করেন।

কর্ম্ম—ক্রিয়া। যাহা জীব নিয়ত অনুষ্ঠান করিতেছে। ক্রিয়া তিনপ্রকার, কায়িক, মানসিক ও বাচিক।

বিপাক—কর্ম্মফল।

আশয়—কর্ম্ম করা হইলে চিত্তে যে দাগ থাকে বা সংস্কার।

তত্র নিরতিশয়ং সর্ব্বজ্ঞত্ববীজম্॥

তাঁহাতে সর্ব্বজ্ঞত্বের বীজ নিরতিশয় বিদ্যমান আছে।

এই কথাটার একটু আলোচনা করিয়া দেখ। তোমার জ্ঞান আছে, আমার জ্ঞান আছে, রামেরও আছে, শ্যামেরও আছে,—জ্ঞান সকলেরই আছে। কিন্তু এই জ্ঞান সকলের সমান নহে—কাহারও অল্প কাহারও অধিক। এই অধিকের আরও অধিক আছে,—সে অধিকেরও আবার অধিক আছে। সেই সকলের অধিক যাহাতে আছে, তিনিই ঈশ্বর। জগতের জ্ঞানের বীজ তিনি,—সে জ্ঞান সীমাহারা, অনন্ত। এই অনন্ত জ্ঞানই ঈশ্বর।

স পূর্ব্বেষামপি গুরুঃ কালেনানবচ্ছেদাৎ॥

তিনি পূর্ব্ব পূর্ব্ব সৃষ্টিকর্ত্তাদিগেরও গুরু, অর্থাৎ আদি। তাঁহার আদি-অন্ত নাই—কারণ তিনি কালদ্বারা পরিচ্ছিন্ন নহেন। তিনি অনাদি ও অনন্ত।

শিষ্য। এখন আমার কিছু জিজ্ঞাসা করিবার আছে।

গুরু। কি বল?

শিষ্য। গীতায় পাঠ করিয়াছি, শ্রীভগবান্ নিজমুখে বলিয়াছেন—

বহূনি মে ব্যতীতানি জন্মানি তব চার্জ্জুন।
তান্যহং বেদ সর্ব্বাণি ন ত্বং বেত্থ পরন্তপ॥

আমার বহু জন্ম অতীত হইয়াছে, তোমারও হইয়াছে। আমি সেগুলি সকলই অবগত আছি। হে পরন্তপ! তুমি জান না।

এখন বুঝিতে হইবে, হয় শ্রীকৃষ্ণ ঈশ্বর নহেন, আর না হয়, ঈশ্বর ক্লেশ-কর্ম্ম-বিপাক-আশয়ের অতীত নহেন। কারণ, কর্ম্ম কর্ম্মফল ও কর্ম্মফলজন্য সংস্কার না হইলে জন্মই হয় না।

গুরু। শ্রীকৃষ্ণ যে ঈশ্বর, তাহা তোমাকে ইতঃপূর্ব্বে বুঝাইয়াছি। * এখন আলোচনা করিতে হইবে, তিনি পুনঃপুনঃ জন্ম (অবতার) গ্রহণ করিয়াও কি প্রকারে ক্লেশ-কর্ম্ম, বিপাক-আশয়ের অতীত।

গীতাতেই সেকথার আলোচনা হইয়াছে। শ্রীভগবান্ বলিয়াছেন,—

অজোঽপি সন্নব্যয়াত্মা ভূতানামীশ্বরোঽপি সন্।
প্রকৃতিং স্বামধিষ্ঠায় সম্ভবাম্যাত্মমায়য়া॥

আমি অজ, আমি অব্যয়াত্মা, সর্ব্বভূতের ঈশ্বর, তাহা হইয়াও আপন প্রকৃতি বশীভূত করিয়া আপন মায়ায় জন্ম গ্রহণ করি।

অজ—জন্মরহিত।

অব্যয়াত্মা—যাঁহার জ্ঞানশক্তির ক্ষয় নাই।

ঈশ্বর—কর্ম্মপারতন্ত্র্য-রহিত্।

প্রকৃতি—ত্রিগুণাত্মিকা মায়া, সর্ব্বজগৎ যাঁহার বশীভূত।

স্থূলকথা, ভগবান বলিয়াছেন,—"আমার যে স্বপ্রকৃতি, অর্থাৎ

---

* মৎপ্রণীত "রাধাকৃষ্ণ-তত্ত্ব" নামক গ্রন্থ।

সত্ত্বরজস্তম ইতি ত্রিগুণাত্মিকা বৈষ্ণবী মায়া—সমস্ত জগৎ যাহার বশে আছে, যদ্দ্বারা মোহিত হইয়া আমাকে জানিতে পারে না,—সেই প্রকৃতিকে বশীভূত করিয়া আমি জন্মগ্রহণ করি। আপনার মায়ায়, কি না, সাধারণ লোক যেমন পরমার্থ নিবন্ধন জন্মগ্রহণ করে, এ সেরূপ নহে।

এখন মায়া কি? 'মায়া' ঈশ্বরের একটি শক্তি। গীতায় উক্ত হইয়াছে,—

ভূমিরাপোঽনলোবায়ুঃ খং মনোবুদ্ধিরেব চ।
অহংকার ইতীয়ং মে ভিন্না প্রকৃতিরষ্টধা॥

ভূমি, জল, অগ্নি, বায়ু, আকাশ, মন, বুদ্ধি, অহঙ্কার আমার ভিন্ন ভিন্ন অষ্ট প্রকার প্রকৃতি।

অপরেয়মিতস্ত্বন্যাং প্রকৃতিং বিদ্ধি মে পরাম্।
জীবভূতাং মহাবাহো যয়েদং ধার্যতে জগৎ॥

ইহা আমার অপরা বা নিকৃষ্টা প্রকৃতি; আমার পরা বা উৎকৃষ্টা প্রকৃতিও জান। ইনি জীবভূতা, এবং ইনি জগৎ ধারণ করিয়া আছেন।

তবে ঈশ্বরের যে শক্তি জীবস্বরূপা, এবং যাহা জগৎকে ধারণ করিয়া আছে, তাহাই তাঁহার পরাপ্রকৃতি বা মায়া। আপনার জীবস্বরূপা এই শক্তিতে ভগবান্ জীব সৃষ্টি করিয়াছেন, সেই শক্তিকে বশীভূত করিয়া আপনার সত্ত্বকে জীবরূপী করিতে পারেন।

কেন করেন, তাহার উত্তর তিনিই দিয়াছেন।

জন্ম কর্ম্ম চ মে দিব্যমেবং যো বেত্তি তত্ত্বতঃ।
ত্যক্ত্বা দেহং পুনর্জন্ম নৈতি মামেতি সোঽর্জ্জুন!॥

হে অর্জ্জুন! আমার জন্ম-কর্ম্ম দিব্য। ইহা যে তত্ত্বতঃ অবগত হইতে পারে, সে পুনর্জ্জন্ম প্রাপ্ত হয় না,—আমাকে প্রাপ্ত হয়।

দিব্য অর্থে "অপ্রাকৃত" "ঐশ্বর" বা "অলৌকিক।"

ঈশ্বরের জন্ম-কর্ম্ম নাই, তথাপি তিনি আত্মমায়ায় জন্মগ্রহণ করেন, তত্ত্বতঃ তাহা জানিলে ঈশ্বরপ্রাপ্তি হয়। এই তত্ত্বতঃ কি? সে কথা আমি পূর্ব্বে বলিয়াছি, এস্থলে ইহাই বলিলে যথেষ্ট হইবে যে, জীবকে উদ্ধার করিতে, অনাস্বাদিত উচ্চধর্ম্মে দীক্ষিত করিতে সেই পরমগুরুর অবতার গ্রহণ। তিনি ইচ্ছাময়—ইচ্ছায় সকলি করেন।

তস্য বাচকঃ প্রণবঃ ॥

তাঁহার (ঈশ্বরের) বোধক শব্দ প্রণব,—"ওঁ"।

অশ্ব বলিলে যেমন পুচ্ছ, কর্ণ, চতুষ্পদযুক্ত জন্তুবিশেষকে বুঝায়, অথবা তাহার সহিত অশ্ব এই নামের যে সঙ্কেত-সম্বন্ধ, তদ্বিষয়ে এই সঙ্কেত যিনি জ্ঞাত আছেন, এই নাম উচ্চারণ করিলেই যেমন সে পদার্থটা তিনি অবগত হইতে পারেন, তেমনি "ওঁ" বলিলেই ঈশ্বরভাব উদিত হয়। "ওঁ" ঈশ্বরের বাচক বা বোধক, কিন্তু এই শব্দ এখনকার নির্দ্দিষ্ট নহে—অনাদি অনন্তকাল ধরিয়া ইহা শব্দব্রহ্ম।

তবে জিজ্ঞাসা হইতে পারে, প্রণব তাঁহার বোধক, অন্য নহে কেন? মনে কর, হরি, খোদাতালা, গড্—এ সকল বলিলেওত ঈশ্বরের ভাব উদিত হয়,—ইহারাওত ঈশ্বরবোধক। হাঁ, উহাও ঈশ্বরবোধক শব্দ। কিন্তু সীমাযুক্ত—সুতরাং নির্ভরে বলা যায় না, জগন্নাথ যিনি, জগৎ যিনি, জগতের জীবে জীবে যিনি, তিনি ঐ সকল শব্দবাচক। হরি, বৈষ্ণবের ঈশ্বর, খোদাতালা মুসলমানের ঈশ্বর, গড্ খৃষ্টানের ঈশ্বর।

একথা বলিতে পার, বৈষ্ণব খোদাতালাকে ডাকিয়া মুসলমান

হইতে পারে, মুসলমান বিশুকে ডাকিয়া খৃষ্টিয়ান হইতে পারে;— কিন্তু তাহা হইলেওত সেই সানার মধ্যে থাকিল। কিন্তু যিনি জগন্নাথ, তাঁহার আবার সীমা কেন? সুতরাং ঈশ্বরবোধক শব্দ "ওঁ"।

এখন "ওঁ" অর্থে কি, তাহাই দেখিতে হইবে। অ উ ম—"ওঁ"। অ-কারে ব্রহ্মা, উ-কারে বিষ্ণু, ম শিব। ব্রহ্মা সত্ত্বগুণ বিষ্ণু রজোগুণ, শিব তমোগুণ,—অতএব, "ওঁ" ত্রিগুণময়, গুণসমষ্টি ঈশ্বর অর্থাৎ শব্দব্রহ্ম।

ভারতীয় দর্শনমতে সমুদয় জগৎ নাম-রূপাত্মক। এই ক্ষুদ্র ব্রহ্মাণ্ডস্বরূপ মনুষ্যের চিত্তমধ্যে এমন একটি তরঙ্গও থাকিতে পারে না, যাহা নামরূপাত্মক নয়। যদি ইহা সত্য হয় যে, প্রকৃতি সর্ব্বত্রই এক নিয়মে নির্ম্মিত, তাহা হইলে এই নামরূপাত্মকতা সমুদয় ব্রহ্মাণ্ডের নিয়ম বলিতে হইবে। যেমন একটি মৃৎপিণ্ডকে জানিলে আর সমস্ত মৃত্তিকাকেও জানিতে পারা যায়, তদ্রূপ এই দেহপিণ্ডকে জানিতে পারিলেই বিশ্বব্রহ্মাণ্ডকে জানিতে পারা যায়। রূপ যেন বস্তুর বহিস্ত্বক্‌স্বরূপ, আর নাম বা ভাব যেন উহার অন্তর্নিহিত শস্যস্বরূপ। শরীর, রূপ আর মন বা অন্তঃকরণ নাম, আর বাক্‌শক্তিযুক্ত প্রাণিসমূহে এই নামের সহিত উহাদের বাচক শব্দগুলির এক অভেদ্য যোগ বর্ত্তমান। মানুষের ভিতরে ব্যষ্টি মহৎ বা চিত্তে এই চিন্তাতরঙ্গগুলি উত্থিত হইয়া প্রথমে শব্দ, পরে তদপেক্ষা স্থূলতর আকার ধারণ করে।

বৃহৎ ব্রহ্মাণ্ডে ব্রহ্মা, হিরণ্যগর্ভ বা সমষ্টি মহৎ প্রথমে নাম, পরে রূপাকারে অর্থাৎ পরিদৃশ্যমান জগদ্রূপে প্রকাশ পান। এই ব্যক্ত ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য জগৎই রূপ, ইহার পশ্চাতে অনন্ত অব্যক্ত স্ফোট রহিয়াছে —স্ফোট অর্থে সমুদয় জগতের ব্যক্তির কারণ শব্দব্রহ্ম। সমুদয় নাম অর্থাৎ ভাবের অনন্ত সমবায়ী উপাদানস্বরূপ এই অনন্ত স্ফোটই সেই শক্তি, যদ্দারা ভগবান্ প্রথমে আপনাকে স্ফোটরূপে পরিণত করিয়া,

পরে অপেক্ষাকৃত স্থূল এই পরিদৃশ্যমান জগদ্রূপে পরিণত করেন। এই স্ফোটের একমাত্র বাচক শব্দ আছে—"ওঁ"। আর কোনরূপ বিশ্লেষণ-বলেই যখন আমরা ভাব হইতে শব্দকে পৃথক্ করিতে পারি না, তখন এই ওঙ্কাররূপ এই পবিত্রতম শব্দ হইতে জগৎ সৃষ্ট হইয়াছে। তবে যদি বল যে, শব্দ ও ভাব নিত্য সম্বন্ধ বটে, কিন্তু একটি ভাবের বাচক অনন্ত শব্দ থাকিতে পারে, সুতরাং সমুদয় জগতের অভিব্যক্তির কারণস্বরূপ ভাবের বাচক যে, একমাত্র ওঙ্কারই, তাহার কোন অর্থ নাই। একথা বলিলে আমাদের উত্তর এই—ওঙ্কারই এইরূপ সর্ব্বভাবব্যাপী বাচক শব্দ, আর কোন শব্দ এতত্তুল্য নহে। অর্থাৎ যদি শব্দগুলির মধ্যে পরস্পর যে প্রভেদ, তাহা দূর করিয়া দেওয়া যায়, তাহা হইলে এই স্ফোটই অবশিষ্ট থাকিবে, সুতরাং এই স্ফোটকে নাদব্রহ্ম বলে। অন্য যে কোন শব্দই হউক না কেন, তাহাদ্বারা স্ফোটকে প্রকাশ করিতে হইলে উহা তাহাকে এতদূর বিশিষ্ট করিয়া ফেলিবে যে, তাহার স্ফোটত্ব থাকিবে না। সুতরাং যে শব্দদ্বারা উহা খুব অল্প পরিমাণে বিশেষ ভাবাপন্ন হইবে, আর যাহা যথাসম্ভব উহার স্বরূপ প্রকাশ করিবে, তাহাই উহার সর্ব্বাপেক্ষা প্রকৃত বাচক হইবে। ওঙ্কার—কেবলমাত্র ওঙ্কারই এইরূপ। কারণ, অ, উ, ম এই তিনটি অক্ষর একত্রে 'অউম' এইরূপ উচ্চারিত হইলে, উহাই সর্ব্বপ্রকার শব্দের সাধারণ বাচক হইতে পারে। অ—সমুদয় শব্দের ভিতরে সর্ব্বাপেক্ষা অল্প-বিশেষ-ভাবাপন্ন। এই কারণেই শ্রীকৃষ্ণ গীতায় বলিয়াছেন—অক্ষরের মধ্যে আমি অ-কার। * আর সমুদয় স্পষ্টোচ্চারিত শব্দেই মুখগহ্বরের মধ্যে জিহ্বামূল হইতে আরম্ভ করিয়া ওষ্ঠ পর্য্যন্ত স্পর্শ করিয়া উচ্চারিত হয়। 'অ'—কণ্ঠ হইতে উচ্চারিত, 'ম' শেষ ওষ্ঠশব্দ। আর 'উ'—

* অক্ষরাণামকারোঽস্মি। গীতা ১০ম অঃ, ৩৩ শ্লোঃ।

জিহ্বামূল হইতে যে শক্তি আরম্ভ হইয়া ওষ্ঠে শেষ হয়, সেই শক্তিটি যেন গড়াইয়া যাইতেছে, এই ভাব প্রকাশ করে। প্রকৃতরূপে উচ্চারিত হইলে এই ওঙ্কার সমুদয় শব্দোচ্চারণ ব্যাপারটির সূচক, আর কোন শব্দেরই সে শক্তি নাই, সুতরাং উহাই স্ফোটের ঠিক উপযোগী বাচক—এই স্ফোটই ওঙ্কারের প্রকৃত বাচ্য। আর বাচক বাচ্য হইতে পৃথক্‌কৃত হইতে পারে না, সুতরাং এই "ওঁ" ও স্ফোট একই পদার্থ। আর এই স্ফোট ব্যক্তজগতের সূক্ষ্মতমাংশ বলিয়া ব্রহ্মের খুব নিকটবর্ত্তী। অতএব উহা ঈশ্বরীয় জ্ঞানের প্রথম প্রকাশ। সুতরাং ওঙ্কার ঈশ্বরের প্রকৃত বাচক।" *

শিষ্য। এই স্থলে আমার একটি কথা জিজ্ঞাসা করিবার আছে।

গুরু। কি ?

শিষ্য। "ওঁ"—ঈশ্বরবাচক শব্দ বা নাদব্রহ্ম। তবে স্ত্রী-শূদ্রাদির "ওঁ" বলিতে নাই কেন ? ঈশ্বরের নাম করিতে কাহারও বাধা আছে কি ?

গুরু। উহাদিগের অধিকার হয় নাই বলিয়া উচ্চারণ করিতে নিষেধ করা হইয়াছে। যে বন্দুক ছুড়িতে জানে না, বন্দুক লইয়া নাড়া-চাড়া করা তাহার পক্ষে অন্যায় কার্য্য। "ওঁ" ঈশ্বরের বাচক, কিন্তু যাহারা কেবল রজঃ বা তমোগুণান্বিত, তাহারা ত্রিগুণের ভাব উপলব্ধি করিবে কি প্রকারে ?

শিষ্য। আপনি কিন্তু ইতিপূর্ব্বে বলিয়াছেন, যোগে স্ত্রী-শূদ্রাদি সকলেরই অধিকার আছে। অতএব স্ত্রীজাতি বা শূদ্রাদি জাতি যোগসাধনকালে বা চিত্তবৃত্তি নিরুদ্ধ কামনায় "ওঁ" উচ্চারণ করিতে পারিবে কি না ?

* ভক্তিযোগ।

গুরু। পারিবে।

শিষ্য। কেন?

গুরু। আমি ইতঃপূর্ব্বে সে কথাও বলিয়াছি যে, পূর্ব্বজন্মের সংস্কারবলেই যোগে উৎসাহ ও উদ্যম জন্মিয়া থাকে। যদি শূদ্রাদি পূর্ব্বে যোগসাধন করিয়া থাকে, তবে তাহার ওঁএ অধিকার জন্মিয়া আছে। আর যদি তাহাও না থাকে, প্রথম উদ্যমও হয়, তবে বুঝিতে হইবে, কোন শুভানুষ্ঠান, বা আত্মার শুভ সময়ে সাত্ত্বিকাদি উৎকৃষ্ট গুণের বা ত্রিগুণে সমষ্টি বা সাম্যভাব প্রাপ্ত হইয়াছে।

অতএব শূদ্রাদিও যোগী হইলে ঈশ্বরবাচক "ওঁ" ব্যবহার করিবে। শাস্ত্রে এরূপ অনুজ্ঞা আছে।

শিষ্য। এক্ষণে বলুন, "ওঁ" ঈশ্বরের বাচক শব্দ লইয়া কি প্রকারে সাধনা করিতে হইবে?

গুরু। শোন,—

তজ্জপস্তদর্থভাবনম্।

তাহার প্রণবের ওঁ) জপ ও অর্থ-ধ্যান করাই উপাসনা!

যোগের জপ একটু পৃথক। ওঁ শব্দটি অ—উ—ম্। হ্রস্ব, দীর্ঘ ও প্লুত—এই তিন স্বর-গ্রামে ওঁ-কে সাধিবে। তারপরে ওঁ এই শব্দটি বেশ গোলালো ভাবে মনে মনে টানিয়া অ-তে বামনাসিকায় টানিবে, উ-তে কুম্ভক করিবে, এবং মতে ত্যাগ করিবে। ওঁ শব্দটি বেশ পরিষ্কার করিয়া মনে মনে বলিবে, আর ঐরূপে জপ করিবে। এইরূপে প্রাণবায়ু স্থির হয়, তারপরে কুণ্ডলিনীতে গিয়া মিলিত হয়। ধ্যান অর্থে চিন্তা করা;—প্রণবের অর্থ চিন্তা করিবে। প্রণবের অর্থ ঈশ্বর। তিনি জীবের হৃদয়ে, তিনি অনলে অনিলে ব্যোমে। তিনি সর্ব্বত্র—আর সব মায়া।

ধ্যানের একটি ভাষা-সূত্র বলিতেছি। মহাত্মা তুলসীদাস উহার রচয়িতা।

"তুলসী য্যাসা ধেয়ান্ ধর্,
য্যাসা বিয়ানকা গাই,
মুমে তৃণ-চানা টুটে,
চেৎ রাখয়ে বাছাই।"

নবপ্রসূতা গাভী যেমন মুখে খাদ্য খায়, কিন্তু বাছুরের উপরে চিত্ত রাখে, তদ্রূপ যোগীরা বাহিরে কাজ করিবেন, চিত্ত কিন্তু ঈশ্বরে অর্পিত থাকিবে,—এইরূপ ভাবকেই ধ্যান বলে।

ততঃ প্রত্যক্‌চেতনাধিগমোঽপ্যন্তরায়াভাবশ্চ ॥

সর্ব্বদা প্রণব জপ ও তদর্থ ধ্যান দ্বারা চিত্ত নির্ম্মল হইয়া আত্মা-বিষয়ক যথার্থ জ্ঞান উদয় হয়। তখন কোন অন্তরায় থাকে না,—নির্ব্বিঘ্নে সমাধি লাভ হয়।

চতুর্থ পরিচ্ছেদ।

যোগের বিঘ্ন ও তাহার নাশ।

শিষ্য। আপনি বলিলেন, তখন আর কোন অন্তরায় থাকে না, নির্ব্বিঘ্নে সমাধি লাভ হয়। এক্ষণে আমি জানিতে ইচ্ছুক, সেই অন্তরায়গুলি কি, এবং তাহার বিনাশের অন্য কোন ব্যবস্থা আছে কি না?

গুরু। সেই অন্তরায়গুলি ও তাহার বিনাশের উপায়, যাহা যোগশাস্ত্রে কথিত হইয়াছে, তাহা বলিতেছি, শোন—

ব্যাধিস্ত্যানসংশয়প্রমাদালস্যাবিরতিভ্রান্তিদর্শনালব্ধ-
ভূমিকত্বানবস্থিতত্বানি চিত্তবিক্ষেপাস্তেঽন্তরায়াঃ ॥

যোগের অন্তরায় বা বিঘ্ন বহুপ্রকার, তন্মধ্যে এইগুলি প্রধান।—ব্যাধি, স্ত্যান, সংশয়, প্রমাদ, আলস্য, অবিরতি, ভ্রান্তিদর্শন, অলব্ধ-ভূমিকত্ব এবং অনবস্থিতত্ব।

যোগ-সাধনা অভ্যাস করিতে আরম্ভ করিলে যদি ঐগুলির একটি বা কতকগুলি উপস্থিত হয়, তাহা হইলে যোগসাধনার অন্তরায় বা বিঘ্ন ঘটে।

ব্যাধি—রোগ।

স্ত্যান—কার্য্যে ইচ্ছা আছে, করিবার উদ্যম বা শক্তির অভাব।

সংশয়—পারিব কি না, অথবা উহা হয় কি না, এই প্রকার।

প্রমাদ—উদ্যমহীনতা।

আলস্য—শরীর ও মনের জড়তা।

অবিরতি—বিষয়-তৃষ্ণা।

ভ্রান্তি দর্শন—শুক্তিতে রজত ভ্রম।

অলব্ধভূমিকত্ব—সামান্য দিন যোগ সাধন করিয়া ফল না দেখিয়া সন্দেহ উপস্থিত হওয়া।

অনবস্থিতত্ব—চিত্তের অস্থিরতা।

এইগুলির নাশ করিলে যোগের অন্তরায় যায়। বিঘ্ন বা অন্তরায় আরও আছে।

দুঃখদৌর্ম্মনস্যাঙ্গমেজয়ত্বশ্বাসপ্রশ্বাসা বিক্ষেপসহভুবঃ ॥

দুঃখ, মন খারাপ হওয়া, দেহ নড়া, অনিয়মিত শ্বাস-প্রশ্বাস, এইগুলিও বিক্ষেপের জনক এবং যোগের অন্তরায়।

এই অন্তরায় সকলের বা বিঘ্ননাশের উপায় কি?

তৎপ্রতিষেধার্থমেকতত্ত্বাভ্যাসঃ ॥

ঐ অন্তরায় সকলের বা বিঘ্নবিনাশের জন্য একতত্ত্ব অভ্যাস করিবে।

একতত্ত্ব কি? যে কোন এক মনোরম বস্তু। এই মনোরম বস্তু কি, তাহা নির্দ্দেশ করিয়া বলিয়া দেওয়া যায় না। রাম, কৃষ্ণ, দুর্গা, কালী যে কোন প্রিয়মূর্ত্তি। অভ্যাস করিবে কি? ধ্যান করিবে। এইরূপে প্রিয়বস্তুর ধ্যান করিতে করিতে চিত্তে একাগ্রশক্তি আসিবে। এই একাগ্রতা হইতে ধ্যেয়বস্তুর সহিত চিত্তের অবিচ্ছিন্ন-সংযোগ উৎপন্ন হইবে।

আরও উপায় আছে,—

মৈত্রীকরুণামুদিতোপেক্ষাণাং সুখদুঃখপুণ্যাপুণ্য-
বিষয়ানাং ভাবনাতশ্চিত্তপ্রসাদনম্ ॥

সুখ, দুঃখ, পুণ্য এবং পাপ এই কয়টি বিষয়ের প্রতি যথাক্রমে মৈত্রী, করুণা, মুদিতা ও উপেক্ষা ভাবনা করিবে। তাহা হইলে চিত্ত-প্রসাদ হইয়া থাকে।

চিত্ত অপ্রসন্ন থাকিলে অর্থাৎ মলিন থাকিলেই যোগের বহুত বিঘ্ন উপস্থিত হয়। অতএব চিত্ত প্রসন্ন করিতে না পারিলে যোগ-সিদ্ধি লাভ করিতে পারা যায় না।

চিত্ত প্রসন্ন করিতে প্রাগুক্ত চারিপ্রকার ভাব অবলম্বন করিতে হয়। সকলের প্রতি বন্ধুত্ব রাখা, দরিদ্রের প্রতি দয়া করা, সৎকর্ম্ম-কারী লোকের উপর প্রীত হওয়া এবং অসৎ ব্যক্তির প্রতি উপেক্ষা করা। ইহা কেবল মুখে করিলাম, বলিলে হইবে না। হৃদয়ের সহিত অভ্যাস করিতে হইবে। যখন উহা হৃদয়ের বৃত্তিস্বরূপই হইবে, তখন চিত্ত প্রসন্ন থাকিবে।

গীতায় শ্রীকৃষ্ণ যোগবিঘ্ন বিনাশের যে উপদেশ দিয়াছেন, তাহা এই,—

বুদ্ধ্যা বিশুদ্ধয়া যুক্তো ধৃত্যাত্মানং নিয়ম্য চ।
শব্দাদীন্ বিষয়াংস্ত্যক্ত্বা রাগদ্বেষৌ ব্যুদস্য চ ॥
বিবিক্তসেবী লঘ্বাশী যতবাক্ কায়মানসঃ।
ধ্যানযোগপরো নিত্যং বৈরাগ্যং সমুপাশ্রিতঃ ॥
অহঙ্কারং বলং দর্পং কামং ক্রোধং পরিগ্রহম্।
বিমুচ্য নির্ম্মমঃ শান্তো ব্রহ্মভূয়ায় কল্পতে ॥

মনুষ্য বিশুদ্ধ বুদ্ধিসংযুক্ত হইয়া ধৈর্য্য দ্বারা বুদ্ধি সংযত করিবে। শব্দাদি বিষয়ভোগ পরিত্যাগ করিয়া রাগ ও দ্বেষ-বিরহিত হইবে। বাক্য, কায় ও মনোবৃত্তি সংযত করিয়া বৈরাগ্য আশ্রয়, ধ্যান-যোগানুষ্ঠান পূর্ব্বক লঘু আহার ও নির্জ্জনে বাস করিবে। এবং অহঙ্কার, বল, দর্প, কাম, ক্রোধ ও পরিগ্রহ পরিত্যাগপূর্ব্বক মমতাশূন্য হইয়া শান্তভাব অবলম্বন করিবে, এইরূপ অনুষ্ঠান করিলে তিনি ব্রহ্মে অবস্থান করিতে সমর্থ হইবেন। ব্রহ্মে অবস্থান অর্থে সমাধি।

অন্য উপায়,—

প্রচ্ছর্দ্দনবিধারণাভ্যাং প্রাণস্য ॥

বায়ুর প্রচ্ছর্দ্দন অর্থাৎ পরিত্যাগ ও বিধারণ (টানা বায়ুকে ধারণ) এই দুই ক্রিয়ার দ্বারা চিত্ত স্থির হয়।

শ্বাস-প্রশ্বাসই প্রাণরূপে আখ্যাত, কিন্তু 'আমি' বলিতে যেমন দেহটাকে দেখা যাইলেও ঠিক সে 'আমি' নই, তদ্রূপ শ্বাস-প্রশ্বাসকে প্রাণ বলিলেও সেই বায়ুটুকুই প্রাণ নহে, প্রাণ গতিরূপে প্রকাশিত হইতেছে, ইহাই মনুষ্যজাতি অথবা অন্যান্য প্রাণীতে স্নায়বীয় শক্তিরূপে প্রকাশিত হয়, এবং ঐ প্রাণই চিন্তা ও অন্যান্য শক্তিরূপে

প্রকাশিত হয়। সমুদয় জগৎ এই প্রাণ ও আকাশের সমষ্টি। মনুষ্য-দেহও ঐরূপ; যাহা কিছু দেখিতেছ বা অনুভব করিতেছ, সমুদয় পদার্থই আকাশ হইতেই উৎপন্ন হইয়াছে.—আর প্রাণ হইতেই সমুদয় বিভিন্ন শক্তি উৎপন্ন হইয়াছে। এই প্রাণকে বাহিরে ত্যাগ করা ও উহার ধারণ করার নাম প্রাণায়াম। প্রাণ+অ'+যম= প্রাণকে সম্যক্ সংযত অর্থাৎ ইচ্ছানুরূপ নিরোধ করণ। প্রাণ যদি ইচ্ছাধীন হয়, তাহা হইলে চিত্ত স্থির হইয়া যায়।

অতএব প্রাণায়াম চিত্ত স্থির করিবার এক সহজ উপায়।

আরও এক উপায় আছে,—

বিষয়বতী বা প্রবৃত্তিরুৎপন্না মনসঃ স্থিতিনিবন্ধিনী ॥

বিষয়বতী প্রবৃত্তি অর্থাৎ কতকগুলি অলৌকিক ইন্দ্রিয়-বিষয়ে অনুভূতি জন্মিলেও চিত্ত স্থির হয়।

যোগিগণ এই সাধনা করিতে প্রথমে দেহের উপরে সংযম শিক্ষা করেন। নাসাগ্রে চিত্ত সংযম করিলে দিব্যগন্ধ অনুভূতি হয়। জিহ্বাগ্রে চিত্ত সংযম করিলে দিব্য রসাস্বাদ পাওয়া যায়। এইরূপ এক একস্থলে চিত্ত সংযম করিলে এক একরূপ দিব্যভাব অনুভূত হয়। তাহাতে যোগের উপর ও যোগফলে দৃঢ় বিশ্বাস জন্মে এবং কাজেই চিত্ত স্থির হয় ও সূক্ষ্ম হইতে সূক্ষ্মতত্ত্বে একাগ্রতা জন্মে।

বিশোকা বা জ্যোতিষ্মতী ॥

হৃৎপদ্মমধ্যে রেচক প্রাণায়াম করিয়া তাহার অন্তরালে চিত্তধারণা করিবে, অর্থাৎ রেচক প্রাণায়াম করিয়া হৃৎপদ্মের ধ্যান করিবে, তাহা হইলে একপ্রকার জ্যোতিঃ বা অতুল্য আলোকের অনুভূতি হইবে; এই আলোক বিষয়-শোক নিবারণ করে বলিয়া ইহার নাম বিশোকা।

এই বিশোক-জ্যোতির অন্য নাম বুদ্ধিসত্ত্ব ও চৈতন্যপ্রদীপ্ত অস্মিতা। চিত্ত হৃৎপদ্মসম্পুটমধ্যস্থ বুদ্ধিসত্ত্ব ধ্যান করিলে স্থির হইয়া থাকে।

বীতরাগবিষয়ং বা চিত্তম্॥

যে চিত্ত ইন্দ্রিয়গ্রামের আকর্ষণ হইতে বিমুক্ত হইয়াছে, সেই চিত্তের ধ্যান করিলেও চিত্ত স্থির হয়।

এই জন্যই গুরুপূজা, গুরুস্তবপাঠ গুরুর ধ্যান করা বিহিত আছে। কিন্তু যে গুরু বাস্তবিক জিতেন্দ্রিয় নহেন, তাঁহার চিত্তে চিত্ত আরোপিত করিলে কোন ফল হয় না। বরং বিপরীত ফলই হইয়া থাকে। যেরূপ ভাবাপন্ন চিত্তে চিত্ত আরোপিত করিবে, তদ্ভাবই প্রাপ্ত হইবে।

স্বপ্ন-নিদ্রাজ্ঞানালম্বনং বা॥

স্বপ্নদৃষ্ট জ্ঞানে বা মূর্ত্তিতে চিত্ত নিহিত করিলে অর্থাৎ ধ্যান করিলেও চিত্ত স্থির হয়।

বলা বাহুল্য, স্বপ্নে কিছু সকলেই জ্ঞান বা মনোহর মূর্ত্তি দর্শন পায় না,—যাহারা পায়, তাহাদের তাহা ধ্যান করিলে চিত্ত স্থির হয়।

যথাভিমতধ্যানাদ্বা॥

অথবা অভিমত বিষয়ের ধ্যান দ্বারাও চিত্ত স্থির হয়।

স্মরণ রাখিতে হইবে, যাহা সত্ত্বগুণান্বিত, যাহা পবিত্র, যাহা আধ্যাত্মিকতা-পূর্ণ, এমত বিষয়ের মধ্যে যাহা অভিমত, তাহার ধ্যান করিলে চিত্ত স্থির হয়। স্ত্রীলোকাদি অভিমত হইলে তাহার ধ্যানে চিত্ত স্থির না হইয়া আরও বিচলিত হয়।

পরমাণুপরমমহত্ত্বান্তোঽস্য বশীকারঃ॥

ধ্যানের দ্বারা পরমাণু হইতে পরম মহৎ পদার্থে পর্য্যন্ত 'চিত্ত.

অব্যাহত গতি প্রাপ্ত হয়। তখন চিত্তবৃত্তি-প্রবাহগুলি ক্রমে ক্ষীণতর হইয়া আইসে।

ক্ষীণবৃত্তেরভিজাতস্যেব মণের্গ্রহীতৃগ্রহণগ্রাহ্যেষু
তৎস্থতদঞ্জনতাসমাপত্তিঃ॥

যে যোগীর চিত্তবৃত্তিগুলি এইরূপ ক্ষীণ হইয়া যায় (বশে আইসে), তাঁহার চিত্ত তখন, যেমন শুদ্ধ স্ফটিক (ভিন্ন ভিন্ন বর্ণযুক্ত বস্তুর সম্মুখে), তৎসদৃশ আকার ধারণ করে, সেইরূপ গ্রহীতা, গ্রহণ ও গ্রাহ্য বস্তুতে (অর্থাৎ আত্মা, মন ও বাহ্য বস্তুতে) একাগ্রতা ও একীভাব প্রাপ্ত হইবার যোগ্য হয়।

অর্থাৎ অভ্যাসের দ্বারা যোগী ধ্যানে দৃঢ়প্রতিষ্ঠ হইলে তাঁহার এতাদৃশী একাগ্রতা-শক্তি জন্মে যে, যখনই তিনি ধ্যান করেন, তখনই মন হইতে অন্য বস্তু সরাইয়া দিতে সক্ষম হন। তিনি যে বিষয় ধ্যান করেন, তখন তাহারই সহিত যেন এক হইয়া যান।

পঞ্চম পরিচ্ছেদ।

ক্রিয়াযোগ।

শিষ্য। আপনি যে সকল কথা বলিলেন, তাহা যোগের অতি উচ্চস্তর—কেবল সূক্ষ্মতত্ত্বের ক্রিয়া। উহা হইতে এমন কি সহজসাধ্য ক্রিয়া আছে, যদ্দ্বারা সহজে সমাধি-সিদ্ধি হইতে পারে?

গুরু। ক্রিয়াযোগ অবলম্বনে চিত্ত স্থির হইতে পারে, এবং সমাধি-পথে অগ্রসর হইতে পারে।

শিষ্য। ক্রিয়াযোগ কি?

গুরু। যোগশাস্ত্র মতে—

তপঃস্বাধ্যায়েশ্বরপ্রণিধানানি ক্রিয়াযোগঃ ॥

তপস্যা, অধ্যাত্ম-শাস্ত্রপাঠ ও ঈশ্বরে কৃত কর্ম্মের ফল অর্পণকে ক্রিয়াযোগ বলে।

তপঃ—ব্রহ্মচর্য্য-সত্য-মৌন-ধর্ম্মানুষ্ঠান-দ্বন্দ্বসহন-মিতাহারাদিকম্।

ব্রহ্মচর্য্যের অনুষ্ঠান, সত্যবাদিতা, মৌন অর্থাৎ অল্পভাষণ, ব্রত-নিয়মাদি ধর্ম্মের অনুষ্ঠান, শীত-উষ্ণ প্রভৃতি সহ্য করা এবং সাত্ত্বিক আহারাদিকে তপস্যা বলে।

স্বাধ্যায়ঃ—প্রণব-শ্রী-রুদ্র-পুরুষ-সূক্তাদিমন্ত্রাণাং জপঃ মোক্ষশাস্ত্রাধ্যয়নঞ্চ।

প্রণব "ওঁ", শ্রীসূক্ত, রুদ্রসূক্ত ও পুরুষসূক্ত * আদি মন্ত্রের জপ ও মুক্তিদায়ক শাস্ত্রগ্রন্থের পাঠকরাকে স্বাধ্যায় কহে।

ঈশ্বরপ্রণিধানম্—ঈশ্বরোপাসনম্। তচ্চ তস্মিন্ ভক্তিশ্রদ্ধাতিশয়রূপং ফলাভিসন্ধানং বিনা কৃতানাং কর্ম্মণাং তস্মিন্ পরমগুরৌ সমর্পণরূপঞ্চ।

ঈশ্বরোপাসনা অর্থাৎ ঈশ্বরে অতিশয় ভক্তিশ্রদ্ধাসহকারে মন, বাক্য ও কায়দ্বারা কৃত কর্ম্মের ফল সেই পরমগুরু ঈশ্বরে সমর্পণকে ঈশ্বর-প্রণিধান বলে।

স সমাধি-ভাবনার্থঃ ক্লেশ-তনূকরণার্থশ্চ ॥

ক্রিয়াযোগের অনুষ্ঠানদ্বারা সমাধি-সিদ্ধির সুবিধা হয় এবং ক্লেশজনক বিঘ্ন সকল দূর হইয়া যায়।

কেন হয়, তাহা সহজেই বুঝিতে পারা যায়। আমাদের মন মত্ত মাতঙ্গের মত উদ্দেশ্য ও বহুদিকে ধাবিত হইয়া পড়িয়াছে। তাহাকে

* মৎপ্রণীত 'পুরোহিত-দর্পণ' নামক গ্রন্থে সূক্তমন্ত্রাদি লিখিত হইয়াছে।

স্থির করিতে হইবে,—এই ক্রিয়াযোগ দ্বারা সহজে সে কার্য্য সমাধা হইয়া থাকে। কেন হয়, তাহারও হেতু আছে। সে কথা ঐ সঙ্গেই বলা হইয়াছে,—ক্রিয়াযোগের অনুষ্ঠানদ্বারা আমাদের ক্লেশ-জনক বিঘ্ন বিদূরিত হয়। এখন ক্লেশ কি, তাহাই দেখা যাউক।

অবিদ্যাস্মিতারাগদ্বেষাভিনিবেশাঃ ক্লেশাঃ ॥

অবিদ্যা, অস্মিতা, রাগ, দ্বেষ ও অভিনিবেশ—এই সকল ক্লেশনামে অভিহিত।

ক্লেশের সাধারণ অর্থ দুঃখ। আমাদের আত্মা নিত্যসুখস্বরূপ। অজ্ঞান, ভ্রম, মায়া প্রভৃতি ইহারাই পঞ্চবন্ধনরূপে সেই আত্মাকে বাঁধিয়া রাখিয়াছে—দুঃখ দিতেছে। ক্রিয়াযোগদ্বারা তাহাদিগকে দূর করিতে পারিলে আত্মা স্বরূপে অবস্থিত হইতে পারেন, কাজেই তখন সমাধি-সিদ্ধি সহজ হয়।

এখন ঐ পাঁচটির স্বরূপার্থ কি, তাহাই দেখা যাউক।

অবিদ্যা ক্ষেত্রমুত্তরেষাং প্রসুপ্ততনুবিচ্ছিন্নোদারাণাম্ ॥

অবিদ্যা সকল ক্লেশেরই ক্ষেত্র। অবিদ্যা হইতেই সকলগুলির উৎপত্তি। পরন্তু অপর চারিটি ক্লেশ যে সর্ব্বদাই সমান ভাবে থাকে, তাহাও না। কখন প্রসুপ্ত, কখন তনু, কখন বিচ্ছিন্ন এবং কখন বা উদারভাবে অবস্থান করে।

প্রসুপ্ত। লীন। বীজমধ্যে যেমন বৃক্ষ থাকে, সেইরূপ ভাবে থাকার নাম প্রসুপ্ত।

তনু—সূক্ষ্ম। সংস্কাররূপে থাকা।

বিচ্ছিন্ন—বিচ্ছেদ অবস্থায় অর্থাৎ একটি প্রবল হইলে অপরটি লীন ভাবে থাকে। ক্রোধ হইলে স্নেহর হ্রাস হওয়া ইত্যাদি।

উদার—পরিপূর্ণ। কার্য্যাবস্থায় জাজ্বল্যমান।

যোগসাধনকালে এই গুলিকে ক্রিয়াযোগ দ্বারা দগ্ধ করিয়া ভাজা শস্যের ন্যায় করিতে হইবে, নতুবা বিঘ্ন ঘটাইবে।

অনিত্যাশুচিদুঃখানাত্মসু নিত্যশুচিসুখাত্মখ্যাতিরবিদ্যা॥

অনিত্য, অপবিত্র, দুঃখকর ও আত্মা ভিন্ন পদার্থে যে, নিত্য, শুচি, সুখকর ও আত্মা বলিয়া ভ্রম হয়, তাহাকেই অবিদ্যা বলে।

অর্থাৎ জগদাদি অনিত্য পদার্থে নিত্যজ্ঞান, শরীরাদি অশুচি পদার্থে শুচিজ্ঞান, পুত্র-কলত্রাদি দুঃখকর পদার্থে সুখকর জ্ঞান এবং যাহা আত্মা নহে, তাহাকে আত্মা বলিয়া যে মনে হয়, তাহা অবিদ্যার কার্য্য। ফলকথা, যাহা যাহার প্রকৃত স্বরূপ নহে, তাহাতে তাহার জ্ঞান হওয়ার নাম অবিদ্যা। অবিদ্যা কর্ত্তৃক আমরা মুগ্ধ হইয়া আছি—যাহা বাস্তবিক অনিত্য—অবিদ্যা কর্ত্তৃক তাহাই নিত্য বলিয়া আমরা ভুলিয়া থাকি।

দৃক্‌দর্শনশক্ত্যোরেকাত্মতৈবাস্মিতা॥

দ্রষ্টা ও দর্শনশক্তির যে একীভাব, তাহারই নাম অস্মিতা। আত্মা নিত্যশুদ্ধ, পবিত্র এবং অনন্ত। তিনি কিছু করেন না, মরেন না, এবং সুখ-দুঃখাদিও প্রাপ্ত হয়েন না। চিত্ত, বুদ্ধি, মন ও ইন্দ্রিয়গণ তাঁহার দর্শনশক্তি বা যন্ত্র। ঐ গুলির সহিত তিনি মিলিত হইয়া জীবাত্মা নামে আখ্যাত হইয়াছেন। অজ্ঞানজন্য আত্মার সহিত ঐ গুলির একীভাব জ্ঞান হয়,—জ্ঞান যে সম্পাদন করে, তাহাকেই অস্মিতা বলে।

সুখানুশায়ী রাগঃ॥

সুখের অনুবৃত্তির নাম রাগ।

জীব মাত্রেরই একবার কোন কাজে সুখ হইলে, সেই সুখ পাইবার জন্য মনের আকাঙ্ক্ষা থাকে, আবার সেইরূপ পাইতে ইচ্ছা করে।

ভীমনাগের গোল্লা খাইয়া একদিন রসনার সুখ হইলে আবার খাইতে আকাঙ্ক্ষা হয়—অশেষবিধ চেষ্টা জন্মে। সুখাভিলাষে পুনঃপুনঃ চেষ্টা, ইচ্ছা, আসক্তি বা কামনাকেই রাগ বলে।

দুঃখানুশায়ী দ্বেষঃ ॥

সুখের যেমন অনুশয় বা অনুবৃত্তি আছে, দুঃখেরও তেমনি অনুশয় অর্থাৎ অনুবৃত্তি আছে। একদিন দুঃখ পাইলে সে দুঃখ আর পাইতে ইচ্ছা করে না। পূর্ব্বানুভূত দুঃখ মনে হইবামাত্র দুঃখপ্রদ বস্তুর উপরে বিতৃষ্ণা, অনিচ্ছা বা অনভিলাষ জন্মে। তাহার প্রতিঘাত চেষ্টাও হয়, সেই প্রতিঘাত-চেষ্টা, অনভিলাষ বা অনিচ্ছা বিশেষকে দ্বেষ বলে।

এখন কথা উঠিতে পারে, দুঃখের প্রতি দ্বেষ, ইহাও কি হইবে না? না। আত্মার সুখ-দুঃখ কিছুই নাই—ঐ সমুদয় ইন্দ্রিয়ের। উহার সংস্কার থাকিলে সুখের আকাঙ্ক্ষা থাকিবে—বাসনা থাকিতে যোগসাধনায় সিদ্ধিলাভ করা যায় না। পরন্তু দ্বেষ চিত্তে সংস্কার-রূপে বদ্ধ থাকাতেই জীব অভিনিবেশের বাধ্য হইয়া আছে। অতএব উহাকে পরিত্যাগ করিতে হইবে।

অভিনিবেশ কি?

স্বরসবাহী বিদুষোঽপি তথারূঢ়োঽভিনিবেশঃ ॥

যাহা বাসনার সংস্কাররূপ নিজ স্বভাবের মধ্য দিয়া প্রবাহিত ও যাহা পণ্ডিত ব্যক্তিতেও প্রতিষ্ঠিত, তাহাই অভিনিবেশ অর্থাৎ জীবনে মমতা।

অভিনিবেশ কথাটি বড় শক্ত,—একটু স্থির হইয়া আলোচনা করিবার প্রয়োজন। আমরা অনেকবার জন্মিয়াছি, আবার জন্মিব। আগে জন্মিয়াছি, আবার জন্মিব, একথা অনেকে বিশ্বাস করেন না। কিন্তু একটু তলাইয়া দেখিলে এই জন্মান্তরবাদ বুঝিতে পারেন।

আমাদের বুদ্ধিবৃত্তিতে,—অহংতত্ত্বে বাসনার সংস্কার আছে,—তাহারা আমাদের নিজ স্বভাবের মধ্য দিয়া প্রবাহিত হইতেছে, আমরা বুঝিতে পারি না। বিজ্ঞান দ্বারা কিন্তু প্রমাণ হয়। নদীর তরঙ্গ যখন উপরে উঠে, তখন আমরা দেখিতে পাই, কিন্তু তরঙ্গ কি উপরে প্রস্তুত হয়? অবশ্যই বলিবে, তাহা হইতেই পারে না, তাহা বিজ্ঞান-সম্মতই না। তলদেশ হইতেই তরঙ্গ উঠে। যদি তলদেশ হইতে তরঙ্গ উঠে, তবে তখন আমরা তাহা দেখিতে পাই না। উপরে উঠিলে তবে দেখিতে পাই। আমাদের যে কার্য্যানুরাগ জীবনে মমতা, সংসারে মমতা, জ্ঞানে বা অজ্ঞানে মমতা, তাহাও আমাদের উপর হইতে হয় না—বুদ্ধিবৃত্তি হইতে উদয় হয়। পূর্ব্ব পূর্ব্ব জন্মের বাসনার সংস্কার প্রলীনভাবে আছে, সময় মতে তাহা তরঙ্গাকারে প্রবাহিত হয়। মূর্খ জানে না, মরিলে আবার দেহ হইবে, কিন্তু পণ্ডিতগণ জানেন,—আমি মরি না, আমি অজর, অমর ও নিত্যানন্দ। দেহ যাইবে, আবার শত শত দেহ হইবে—তবে দুঃখ কিসের? জীবনে মমতা কি? ঐ মরণ দুঃখের সংস্কার। দুঃখের অনুবৃত্তি। কতবার যে মরিয়াছি—পাপ-পুণ্যের আশা-বাসনার কত কষ্ট যে সহ্য করিয়াছি। কুকার্য্য-সুকার্য্যের কত বোঝা মাথায় করিয়া যে তপ্তা বৈতরণীর কূলে কূলে কত কাঁদিয়া ঘুরিয়াছি। সেই দুঃখের অনুবৃত্তি যে, এখনও সংস্কাররূপে আছে, ইহাই অভিনিবেশ। অভিনিবেশ না গেলে সে সংস্কার যাইবে না। সংস্কার ধ্বংস করাই যে যোগের অন্যতম উদ্দেশ্য।

তে প্রতিপ্রসবহেয়াঃ সূক্ষ্মাঃ ॥

সেই ক্লেশ-পঞ্চক ক্রিয়াযোগদ্বারা সূক্ষ্ম হইয়া আইসে এবং প্রতিলোম-পরিণাম দ্বারা ক্ষয় প্রাপ্ত হয়।

প্রতিলোম পরিণাম অর্থে কার্য্যের কারণে লয়।

ধ্যানহেয়াস্তদ্বৃত্তয়ঃ ॥

ধ্যানের দ্বারা উহাদের স্থূলাবস্থার নাশ হয়।

ক্লেশ-পঞ্চকের স্থূলাবস্থা কি ? তাহারা যখন প্রবল অবস্থায় থাকিয়া স্পষ্টতঃ সুখঃ, দুঃখ ও মোহাদিরূপ বিবিধ বৃত্তি (কার্য্য) বা ভোগ উৎপন্ন করিতে থাকে, তখন তাহাদিগকে স্থূল বলা যায়।

ধ্যানদ্বারা কিরূপে উহার নাশ হয়। উহাদের অনিত্যা বা স্বরূপ চিন্তাদ্বারা। আগে ক্রিয়াযোগদ্বারা চিত্তশুদ্ধি করিয়া পরে উহাদের স্বরূপ চিন্তাদ্বারা নাশ হইবে। এইরূপ প্রগাঢ় চিন্তাকে ধ্যান বলে। কতদিন ধ্যান করিলে উহাদের নাশ হয় ? দিনের পর দিন, মাসের পর মাস, বৎসরের পর বৎসর—যতদিন উহা তোমার স্বভাবের মধ্যে না আইসে।

ক্লেশমূলঃ কর্ম্মাশয়ো দৃষ্টাদৃষ্টজন্মবেদনীয়ঃ ॥

ক্লেশমূলক কর্ম্মাশয় দুই প্রকার। এক বর্ত্তমান শরীর দ্বারা কৃত, আর জন্মান্তরীয় শরীরদ্বারা কৃত।

কথাটা আরও একটু বিস্তৃত করিয়া বলা যাউক। কর্ম্মাশয় অর্থে সংস্কার-সমষ্টি। আমরা যে কোন কার্য্য করি, চিন্তা করি,—চিত্তমধ্যে তাহার একটি তরঙ্গ উত্থিত হয়। কার্য্য—চিন্তা শেষ হইয়া গেলেই তাহার পরিসমাপ্তি হয় না,—উহা সূক্ষ্ম আকার ধারণ করিয়া চিত্তে থাকিয়া যায়,—আবার স্মরণ করিবার চেষ্টা করিবামাত্র তরঙ্গাকারে পরিণত হয়। কাজেই বুঝিতে হইবে, সেই কার্য্য আমাদের মনোভূমিতে গূঢ়ভাবে ছিল। না থাকিলে স্মৃতি থাকিত না।

এখন বুঝিতে পারা গেল যে, পাপকার্য্য হউক, পুন্যকার্য্য হউক, সকলই আমাদের চিত্তভূমির গভীরতর প্রদেশে অতি সূক্ষ্মভাব ধারণ করিয়া অবস্থিতি করে, এবং এইগুলি আমাদিগকে পুনঃপুনঃ জন্মমৃত্যুর

অধীন করিয়া থাকে। অতএব যাহাতে এই গুলির নাশ হয়, তাহা করা কর্ত্তব্য। কেবল ইহজন্মের নহে, জন্মান্তরীয় অর্থাৎ পূর্ব্ব পূর্ব্ব জন্মের এবং ইহজন্মের কর্ম্ম সমুদয়ের সংস্কার বিনাশ করা চাই। এই সংস্কার-সমষ্টিই কর্ম্মাশয়।

কেন না, –

সতি মূলে তদ্বিপাকে জাত্যায়ুর্ভোগাঃ ॥

মূল অর্থাৎ সেই কর্ম্মাশয় থাকিলে জাতি, জন্ম, মরণ, জীবন ও ভোগ হইবেই হইবে।

যেহেতু সংস্কাররূপ কারণ বর্ত্তমান থাকিলে তাহার কার্য্য প্রকাশ হইবেই হইবে। সংস্কারই বীজরূপে জীবজন্ম দান করিতেছে। কারণ কার্য্যরূপে প্রকাশ পায়, আবার কার্য্য সূক্ষ্মভাব ধারণ করিয়া পরবর্ত্তী কার্য্যের কারণ হয়। বৃক্ষ বীজ প্রসব করে,—বীজ আবার পরবর্ত্তী বৃক্ষের উৎপত্তির কারণ হয়। এই রূপেই কার্য্যকারণ-প্রবাহ চলিতেছে। অতএব কর্ম্মাশয় নাশ না হইলে আবার জীবদেহ ধারণ, আবার ভোগ, আবার সকলই হইবে।

তে হ্লাদপরিতাপফলাঃ পুণ্যাপুণ্যহেতুত্বাৎ ॥

পুণ্য ও পাপ ঐ জন্মাদির হেতু বলিয়া সুখ ও দুঃখ হয়।

কিন্তু যোগী বলেন,—সুখেও দুঃখ, দুঃখেও দুঃখ। সকলেরই যখন নাশ আছে, তখন দুঃখ ব্যতীত আর কিছুই নহে। তুমি পুণ্য-প্রভাবে দেবতা হইতে পার, আপাতত তাহাতে তোমার আনন্দ হইতে পারে, কিন্তু কর্ম্মফল শেষ হইলে দেবত্ব ফুরাইবে, আবার জন্ম, আবার কর্ম্মভোগ। নিত্যানন্দ কোথায়? তুমি যখন স্বরূপ হইবে, তখনই নিত্যানন্দ।

পরিণামতাপসংস্কারদুঃখৈর্গুণবৃত্তিবিরোধাচ্চ
সর্ব্বমেব দুঃখং বিবেকিনঃ ॥

পরিণামে ও ভোগকালে এবং পশ্চাৎ বা স্মরণকালে ভোগ ব্যাঘাতের আশঙ্কায় অথবা সুখের সংস্কারজনিত তৃষ্ণার প্রসবকারী বলিয়া,—আর গুণবৃত্তি অর্থাৎ সত্ত্ব, রজঃ ও তমঃ পরস্পর পরস্পরের বিরোধী বলিয়া বিবেকী ব্যক্তির নিকট সবই দুঃখ বলিয়া জ্ঞান হয়।

না হইবে কেন? সুখ চাহিলেই দুঃখ আইসে। আলোক-অন্ধকারে জড়াজড়ি করিয়া থাকে। বিবেকী ব্যক্তি দেখিতে পান, মানব সারাজীবন কেবল এক আলেয়ার অনুসরণ করিতেছে;—সে কখনই তাহার বাসনা পূরণে সমর্থ হয় না। বাসনা-সুরা-বিষে জগদুন্মত্ত। ঢাল সুরা, আরও ঢাল, যতক্ষণ পান, ততক্ষণ নেশা। পাত্র পরিত্যাগ করিলেই আনন্দ যায়, অবসন্নতা আইসে। নেশা ছুটিল—প্রাণের মধ্যে হাহাকার করিতে লাগিল, আবার পান না করিলে দুঃখ আসিল। আবার ঢাল—ঢাল, ঢাল, আরও ঢাল। নিবৃত্তি নাই—কোথাও নাই। উন্মত্ত পিপাসা! কাজেই বিবেকী দেখেন, নিবৃত্তিই সুখ। জড়ের হস্ত হইতে নিষ্কৃতি পাইয়া স্বরূপে অবস্থিত হইলেই সুখ। কেন না, তিনিই যে, সুখময়।

হেয়ং দুঃখমনাগতম্ ॥

যে দুঃখ এখনও আসে নাই, তাহাও ত্যাগ করিতে হইবে।

কি প্রকারে তাহা ত্যাগ করা যায়?

আমরা যে কর্ম্ম করিয়াছি, তাহার ফল হয়ত ভোগ হইয়া গিয়াছে,—নিশ্চিন্ত হইওনা। কর্ম্মফল ভোগ হইলেই শেষ হয় না। বীজ বা সংস্কার ছাড়ে না। আবার সময়ে তাহা প্রকাশ পাইবে,—আবার ভোগ করিতে হইবে। এখনও তাহা আসে নাই—আসিবে। সেই

অনাগত দুঃখ ত্যাগ কর। সমুদয় শক্তি সেই অনাগত দুঃখ নাশের জন্য নিয়োগ কর। বিপরীত বৃত্তি-প্রবাহের দ্বারা সংস্কারগুলিকে জয় কর।

কিন্তু এই সুখ-দুঃখের কারণ কি? আত্মা যদি নিত্যশুদ্ধ, নিত্যবুদ্ধ ও সুখময়, তবে সুখ-দুঃখ হয় কেন?

দ্রষ্টৃদৃশ্যয়োঃ সংযোগো হেয়হেতুঃ॥

হেয়হেতু অর্থাৎ যে দুঃখকে ত্যাগ করিতে হইবে, সেই দুঃখের হেতু দ্রষ্টা ও দৃশ্যের সংযোগ।

দ্রষ্টা অর্থে আত্মা বা পুরুষ। দৃশ্য অর্থে মন হইতে আরম্ভ করিয়া স্থূল ভূত পর্য্যন্ত সমুদয়—প্রকৃতি। এই পুরুষ ও প্রকৃতির মিলন হইতেই সুখ বা দুঃখের উৎপত্তি হয়। অতএব প্রকৃতির বাহুবন্ধন হইতে আত্মাকে মুক্ত কর। দার্শনিক ভাবে বুঝিতে হইলে এইরূপ বলিতে হয় যে, মন বা অন্তঃকরণও প্রকৃতি, অতএব দ্রষ্টা আত্মা, দৃশ্য অন্তঃকরণ। সুখ, দুঃখ, মোহ প্রভৃতি সমস্তই বুদ্ধি-তত্ত্বের বিকার। বুদ্ধিতত্ত্ব বা অন্তঃকরণ ইন্দ্রিয়সম্বন্ধ দ্বারা বিষয়াকারে ও সুখ-দুঃখাদি আকারে পরিণত হইবামাত্র চৈতন্যদ্বারা প্রোজ্জ্বলিত হয়। এতাদৃশ মিথ্যা সম্বন্ধ সংঘটন হওয়াতেই আত্মার ঔপচারিক ভোগ ঘটিতেছে।

প্রকাশক্রিয়াস্থিতিশীলং ভূতেন্দ্রিয়াত্মকং ভোগাপবর্গার্থং দৃশ্যম্॥

দৃশ্য বলিতে ভূত এবং ইন্দ্রিয়গণকে বুঝায়। উহা প্রকাশ, ক্রিয়া এবং স্থিতিশীল। ইহা আত্মার ভোগ ও অপবর্গের কারণ।

একটা কথা উঠিতে পারে, দৃশ্য বা প্রকৃতি যদি আত্মা বা পুরুষকে এত মলিন করিয়া রাখে, তবে প্রকৃতির সান্নিধ্যে তিনি থাকেন কেন? অথবা যদি প্রকৃতি তাঁহাকে মলিন করিতে সক্ষম হয়, তবে তাঁহার সর্ব্বোপরি ক্ষমতাই বা থাকিল কোথায়?

স্থূল সূক্ষ্ম সমুদয় ভূত, স্থূল সূক্ষ্ম সমুদয় ইন্দ্রিয় এবং মন, বুদ্ধি, অহঙ্কার প্রভৃতি সমুদয়ই প্রকৃতি। উহাদের কার্য্য তিন প্রকার,—প্রকাশ, ক্রিয়া ও স্থিতি অর্থাৎ জড়ত্ব। এই তিনকেই সত্ত্ব, রজঃ ও তমঃ বলে। সত্ত্বগুণে প্রকাশ বা সৃষ্টি, রজোগুণে কার্য্য বা পালন, তমোগুণে স্থিতি বা সংহার। এই তিনের প্রসবকারিণী বা এই ত্রিগুণময়ী প্রকৃতি। এই প্রকৃতির উদ্দেশ্য কি?

প্রকৃতির উদ্দেশ্য, যাহাতে পুরুষ আপনার মহান্ ব্রহ্মভাব বিস্মৃত না হন। তিনি বিস্মৃত হইয়া আছেন,—প্রকৃতিতে মজিয়া সুখ-দুঃখের অনুভব করিতেছেন। প্রকৃতি তাহাকে ভোগ করাইতে আকুলা,—ভোগ করিতেই হইবে, কেন না, জালে যে ইচ্ছা করিয়া পা দেওয়া হইয়াছে। ভোগ কর, কিন্তু স্মরণ রাখিও, ইহা আত্মার নহে, প্রকৃতির। আত্মা সুখ-দুঃখের অতীত—সুখ-দুঃখ প্রকৃতির। ভোগ করিতে হয় বলিয়া কর, আসক্ত হইও না। অনাসক্ত ভাবে ভোগ করিতে করিতে এমন এক স্থানে পঁহুছিবে, যেখানে গেলে বুঝিতে পারা যাইবে,—প্রকৃতি আমা হইতে পৃথক্। আমি স্বয়ং মুক্ত ও সুখস্বরূপ। প্রকৃতি অবিবেকীর ভোগ এবং বিবেকীর মোক্ষ প্রদানার্থ উদ্যত আছে।

ষষ্ঠ পরিচ্ছেদ।

অষ্টাঙ্গযোগ।

শিষ্য। পুরুষ ও প্রকৃতির এই বন্ধনভাবের কারণ কি?

গুরু। পূর্ব্বেই বলিয়াছি, অবিদ্যা বা অজ্ঞান।

শিষ্য। তাহা বিনাশের উপায় কি?

গুরু। যোগশাস্ত্র মতে—

বিবেকখ্যাতিরবিপ্লবা হানোপায়ঃ॥

বিবেকখ্যাতি সেই অবিদ্যা বা অজ্ঞান নাশের উপায়।

শিষ্য। বিবেকখ্যাতি কি?

গুরু। শরীর, মন, ইন্দ্রিয় প্রভৃতি কিছুই আত্মা নহে,—তিনি নির্লেপ চৈতন্য মাত্র। এইরূপ চিন্তা করিতে করিতে যে বিবেকজ জ্ঞানের উৎপত্তি হয়, তাহাকেই বিবেকখ্যাতি বলে। এইরূপ জ্ঞান উৎপন্ন হইলেই অবিদ্যা বা অজ্ঞান নাশ হয়। আত্মা তখন স্বরূপে অবস্থান করেন।

তস্য সপ্তধা প্রান্তভূমিঃ॥

সেই বিবেকখ্যাতি বা বিবেকজ জ্ঞানের প্রান্তভূমি বা স্তর সাতটি। স্তর অর্থে এখানে অবস্থা বুঝিতে হইবে। ক্রমে ক্রমে একটির পর একটি এই সাত অবস্থা আইসে। একটির পরে আর একটি অবস্থা আইসে, আমরাও ক্রমে জানিতে পারি, দেহ, মন, ইন্দ্রিয় প্রভৃতির সুখে আমরা সুখী নহি,—আমার স্বরূপে অবস্থানই সুখ, যেহেতু আমি যে নিত্য সুখময়।

শিষ্য।। এই বিবেকখ্যাতিলাভ করিবার প্রকৃষ্ট উপায় কি?

গুরু। যোগী বলেন,—

যোগাঙ্গানুষ্ঠানাদবিশুদ্ধিক্ষয়ে জ্ঞানদীপ্তিরবিবেকখ্যাতেঃ॥

পৃথক্ পৃথক্ যোগাঙ্গ অনুষ্ঠান করিতে করিতে যখন অপবিত্রতা ক্ষয় হইয়া যায়, তখন জ্ঞানের দীপ্তি প্রকাশ পায়,—এবং উহারই শেষ সীমা বিবেকখ্যাতি।

অর্থাৎ যোগাঙ্গগুলির অনুষ্ঠান বা সাধনা করিলে ক্রমে ক্রমে যখন

সমাধিতে চিত্ত স্থির হয়,—আত্মসাক্ষাৎকার হয়, তখনই জ্ঞানালোক পূর্ণরূপে প্রকাশ পায়, অতএব তজ্জন্য সাধনার আবশ্যক।

শিষ্য। যোগাঙ্গ কি ?

গুরু। রাজযোগীর মতে যোগাঙ্গ আটটি। যথা,—

যমনিয়মাসনপ্রাণায়ামপ্রত্যাহারধারণাধ্যানসমাধয়োঽষ্টাবঙ্গানি ॥

যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি এই আটটি যোগের অঙ্গ।

এখন যোগের অঙ্গস্বরূপ আটটি বিষয়ের প্রকৃত ভাব উপলব্ধি করিতে হইবে।

প্রথমতঃ যম কি ?

অহিংসাসত্যাস্তেয়ব্রহ্মচর্য্যাপরিগ্রহা যমাঃ ॥

অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য্য ও অপরিগ্রহ,—এই কার্য্যগুলির নাম যম।

অহিংসা কি, তাহা জানিতে হইবে। প্রাণীবধ-নিবৃত্তিকেই অনেকে অহিংসা বলেন। কেবল তাহাই হইলে অনেক গোল বাধিয়া যায়। শ্রীভগবান্ যখন সখা ও শিষ্য অর্জ্জুনকে যোগশিক্ষা দিয়াছিলেন, (গীতায়) তখন অর্জ্জুনকে শ্রেষ্ঠ প্রাণী বহু মনুষ্যবধের জন্য পুনঃপুনঃ উত্তিক্ত করিয়াছিলেন। তাহাতে কি বুঝা গেল যে, অর্জ্জুনের এ যমসাধনা হয় নাই ? আর রামা বাগ্দী ভেক লইয়া পাঁটা বলিতেই কর্ণে হাত দেয়, তাহারই অহিংসা-সাধনা হইয়াছে ? না, তাহা নহে। ফলকামনা-শূন্য হইয়া জগন্নাথের তৃপ্ত্যর্থ অর্থাৎ জগতের হিতার্থ যাহা করা যায়, তাহাই অহিংসা। অর্জ্জুন যে যুদ্ধ করিয়াছিলেন, তাহা ধর্ম্মযুদ্ধ, কাজেই তাহাতে হিংসা হয় নাই। আমি প্রাণীবধ না করিয়া পরের যদি অমঙ্গল কামনা করি, তাহাও হিংসা। কায়িক, বাচিক বা

মানসিক ক্রিয়া দ্বারা পরকে ব্যথিত করাকেই হিংসা বলে। ইহার বিপরীত ভাব অহিংসা,—অহিংসা প্রতিষ্ঠা হইলে চিত্তে সত্ত্বগুণের প্রতিষ্ঠা হয়।

সত্য।—যেমন দেখা, যেমন শুনা, যেমন বুঝা, তেমনি বলার নাম সত্য। কিন্তু অনেকে মিথ্যা বলিব না—আসল কথা ঢাকিয়া আচরণ দ্বারা মিথ্যা কথার প্রচার করিয়া সত্যবাদী হইব—ইহাও অসত্য বলা। "অশ্বত্থামা হত ইতি গজঃ" বলিয়া যুধিষ্ঠিরের নরকদর্শন হইয়াছিল। আমি রাজদ্বারে সাক্ষী দিতে আহূত হইলাম,—আমার বন্ধুর নামে অভিযোগ, আমি কথা কহিলাম না—বলিলাম, আমি বলিব না—কেননা, বলিলে আমার বন্ধুর অনিষ্ট হইবে। ইহাও মিথ্যা বলা। জানিয়া না বলা, তাহাও মিথ্যা। সরল হইয়া, ছল পরিত্যাগ করিয়া, দুরভিসন্ধি বর্জ্জন করিয়া, চিত্ত সংযম করিয়া, তদ্গতচিত্ত হইয়া, আপদ, সম্পদ, বিপদ, সকল সময়েই বাক্য ও মনকে যথা দৃষ্ট, যথা শ্রুত ও যথানুভূত ব্যক্ত করাই সত্য। এইরূপ সত্যানুষ্ঠানে চিত্তে সত্য প্রতিষ্ঠা হয়।

অচৌর্য্য। চুরি না করা। কোন্ ভদ্রলোকে চুরি করে? যাহারা যোগসাধন করিতে যায়, তাহাদের জন্য এটা না লিখিলেও হইত। লিখিতে হইত না,—যদি "অস্থাবর সম্পত্তি অসদভিপ্রায়ে এক স্থান হইতে স্থানান্তরিত করাকে চুরি" বলিয়া আইন-সঙ্গত অর্থ করা যাইত, তাহা হইলে না লিখিলেও চলিত। কিন্তু যোগীর সমস্ত কর্ম্মই মনোদ্বারা, বাক্যদ্বারা ও শরীরদ্বারা সম্পন্ন হয় বলিয়া বুঝিতে হইবে। মনে মনে পরের জিনিষ লইবার ইচ্ছা করাকেও চুরি বলে। পরদ্রব্য হরণ বা তদিচ্ছাকেও চুরি বলিয়া গণ্য করিতে হইবে। অতএব ইহা না করাকেই অচৌর্য্য বলে।

ব্রহ্মচর্য্য।—ব্রহ্মচর্য্য-শব্দের অর্থ শুক্রধারণ। শরীরে যদি শুক্রধাতু প্রতিষ্ঠিত থাকে, বিকৃত না হয়, স্খলিত না হয়, অটল, অচল বা স্থির থাকে, ধৃত থাকে, তাহা হইলে বুদ্ধীন্দ্রিয়ের ও মনের শক্তি বৃদ্ধি হয়। চিত্তের প্রকাশ-শক্তি বাড়িয়া যায়। রাগ-দ্বেষাদি অন্তর্হিত হয়, কাম-ক্রোধাদি হ্রাস হইয়া পড়ে। অতএব শুক্রধাতুকে অবিকৃত, অস্খলিত ও অবিচলিত রাখিবার জন্য রসপূর্ব্বক বা কামভাবে স্ত্রীলোকের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ দর্শন ও স্পর্শনাদি পরিত্যাগ করিবে। ক্রীড়া হাস্য ও পরিহাস বর্জ্জন করিবে। তাহাদিগের রূপ-লাবণ্য মনেও করিতে নাই। শুক্র ত্যাগকে বিষবৎ পরিত্যাগ করিবে। কিছুদিন এইরূপ করিলে ব্রহ্মচর্য্য প্রতিষ্ঠা হইবে। তখন সাধকের প্রাণে ব্রহ্মতেজ আসিবে, মনে বল, চিত্তে স্ফূর্ত্তি ও স্বভাবে কবিত্ব প্রকাশ হইবে। *

অপরিগ্রহ।—পরের নিকট হইতে গ্রহণ করাকে পরিগ্রহ বলে। চৌর্য্য যেমন অসৎ কর্ম্ম, পরের নিকটে দান গ্রহণও তদ্রূপ অসৎকার্য্য। পরের নিকটে যে দান গ্রহণ করে, এইজন্য শাস্ত্রে তাহাকে পতিত বলে। যেহেতু গ্রহীতার মনের উপরে দাতার মন কার্য্য করিতে থাকে, ইহাতে গ্রহীতা দাতার অধীন হইয়া পড়ে,—মন তাহার মনের দোষাদি প্রাপ্ত হয়। অতএব কদাচ পরিগ্রহ করিবে না।

এইগুলি যখন কায়িক, বাচিক ও দৈহিক এই তিনের উপর পূর্ণ-ভাবে প্রতিষ্ঠিত হইবে, তখনই যমসাধনা শেষ হইবে। তারপরে নিয়ম-সাধনা আরম্ভ করিবে।

যম-সাধনা সম্বন্ধে দেশ, কাল, পাত্র ও পুরুষ, স্ত্রী ও বালকের পক্ষে

* মৎপ্রণীত "ব্রহ্মচর্য্য শিক্ষা" নামক পুস্তকে ব্রহ্মচর্য্য রক্ষার গুপ্ত নিয়ম ও প্রণালী প্রভৃতি লিখিত হইয়াছে। বিবাহিত ও অবিবাহিত সকলেই আত্মতৃপ্তি করিয়াও শুক্রধারণে সক্ষম হইতে পারিবেন।

জাতি, দেশ ও অবস্থাভেদে অনুষ্ঠান করিবে। অর্থাৎ অবস্থাবিশেষে ব্যবস্থা করিবে।

এখন নিয়ম কি?

শৌচসন্তোষতপঃস্বাধ্যায়েশ্বরপ্রণিধানানি নিয়মাঃ॥

বাহ্য ও অন্তঃশৌচ, সন্তোষ, তপস্যা, স্বাধ্যায় ও ঈশ্বরোপাসনা এই গুলিকে নিয়ম বলে।

বাহ্যশৌচ অর্থে দেহকে শুচি রাখা। তদর্থে শাস্ত্রবিধিমতে স্নান, বস্ত্র-পরিধান, আহার ও গমনাদি করিবে। অন্তঃশৌচ অর্থে চিত্ত-শুদ্ধি। চিত্তশুদ্ধির জন্য পূর্ব্বে যে সকল কথা বলা হইয়াছে, তাহার অনুষ্ঠান করিবে।

সন্তোষ—পরিতৃপ্তি। আশা বা লালসা দমনই পরিতৃপ্তির উপায়। অভ্যাস দ্বারা—ত্যাগ দ্বারা ইহা দৃঢ় হয়।

তপস্যা, স্বাধ্যায় ও ঈশ্বরপ্রণিধানের কথা পূর্ব্বে বলা হইয়াছে। একটি একটি করিয়া এই গুলির অভ্যাস করিবে। যখন শৌচ, সন্তোষ, তপস্যা, স্বাধ্যায় ও ঈশ্বরপ্রণিধান, এইগুলি দৃঢ় অভ্যাস হইবে, তখনই নিয়ম-সাধন সিদ্ধি হইবে।

সোজা কথায় বলা হইল, এইগুলি অভ্যাস করিবে। হিংসা করা, দ্বেষ করা, চুরি করা, দান গ্রহণ করা ভাল নহে, তাহা সবাই জানে। শারীরিক ও মানসিক শুচি, তপস্যা, ঈশ্বরোপাসনা করা, এ সকল ভাল কাজ, তাহাও লোকে জানে। কিন্তু পূর্ব্বোক্ত গুলির ত্যাগ বা পরবর্ত্তী গুলির গ্রহণ করিতে পারে না কেন? অজ্ঞানতার জন্য। যদি জ্ঞান হয়, তথাপি সাধনে সক্ষম হয় না কেন? দৃঢ়তা আসে না বলিয়া। কিন্তু তথাপি যে প্রকারে ঐ সাধনে সিদ্ধিলাভ করা যায়, তাহার একটি দার্শনিক ভিত্তি থাকা চাই। তাহা আছে,—

বিতর্কবাধনে প্রতিপক্ষভাবনম্॥

যোগবিঘ্নকর বিষয় অর্থাৎ হিংসা-দ্বেষ প্রভৃতি উপস্থিত হইলে তাহার প্রতিপক্ষ অর্থাৎ বিপরীত চিন্তা করিতে হইবে।

হিংসার উদয় হইলে অহিংসার চিন্তা করিবে। দান গ্রহণের ইচ্ছা হইলে দান করিবার বিষয় চিন্তা করিবে। প্রত্যেক কার্য্যে এইরূপ বিপরীত চিন্তা করিবে। তাহা হইলে ঐ অসদ্বৃত্তিগুলি বিনষ্ট হইয়া যাইবে।

বিতর্কা হিংসাদয়ঃ কৃতকারিতানুমোদিতা লোভক্রোধমোহ-পূর্ব্বিকা মৃদুমধ্যাধিমাত্রা দুঃখজ্ঞানানন্তফলা ইতি প্রতিপক্ষভাবনম্॥

পূর্ব্বসূত্রে যে প্রতিপক্ষ ভাবনার কথা বলা হইল, তাহার প্রণালী কথিত হইতেছে। বিতর্ক অর্থাৎ যোগপ্রতিবন্ধক হিংসা আদি করা হইলে, করিবার ইচ্ছা হইলে, অথবা করিবার জন্য অনুমোদন করিলে, উহাদের কারণ লোভ, ক্রোধ, অথবা মোহ—তাহা অল্পই হউক, মধ্যমই হউক, অথবা অধিক পরিমাণেই হউক, উহাদের ফল অনন্ত অজ্ঞান ও ক্লেশ;—এইরূপ ভাবনাকে প্রতিপক্ষভাবনা বলে।

প্রতিনিয়ত ঐ প্রকার ভাবনা করিলে চিত্ত ক্রমে শুদ্ধ ও কোমল হইয়া আসিবে।

অহিংসাপ্রতিষ্ঠায়াং তৎসন্নিধৌ বৈরত্যাগঃ॥

চিত্তে পূর্ণরূপে অহিংসা প্রতিষ্ঠা হইলে তাঁহার নিকট অপরে বৈর-ভাব অর্থাৎ হিংসা ত্যাগ করে।

সত্যপ্রতিষ্ঠায়াং ক্রিয়াফলাশ্রয়ত্বম্॥

সত্য প্রতিষ্ঠা হইলে কর্ম্ম না করিয়াই তাহার ফললাভ হইবে। অর্থাৎ কথা বলিলেই তাহা কার্য্যরূপে পরিণত হইবে। সত্যপ্রতিষ্ঠ ব্যক্তি রোগীকে "আরোগ্য হও" বলিলে সে আরোগ্য হইবে।

কাহাকে "বিদ্বান্ হও" বলিলে সে বিদ্বান্ হইবে। "ধনী হও" বলিলে ধনী হইবে। এইরূপ সর্ব্বত্র। ইহাকেই কর্ম্ম না করিয়া তাহার ফললাভ করা বলে।

অস্তেয়প্রতিষ্ঠায়াং সর্ব্বরত্নোপস্থানম্ ॥

অচৌর্য্য প্রতিষ্ঠা হইলে তাহার নিকটে ধনরত্নাদির সমাগম হইবে। কেমন করিয়া হইবে? তুমি প্রকৃতির নিকট হইতে যতই সরিয়া যাইতে ইচ্ছা করিবে, প্রকৃতি ততই দুই বাহু প্রসারণ করিয়া তোমাকে বাঁধিবার চেষ্টা করিবে। তাহার ধনরত্নগুলিতে তুমি বিতৃষ্ণ হইলে, সে তাহা অযাচিত ভাবে তোমার দুয়ারে উপস্থাপিত করিবে। তুমি যদি প্রকৃতির প্রতি কিছুমাত্র লক্ষ্য না কর, তবে সে তোমার দাসী হইবে।

ব্রহ্মচর্য্যপ্রতিষ্ঠায়াং বীর্য্যলাভঃ ॥

ব্রহ্মচর্য্য প্রতিষ্ঠা হইলে বীর্য্যলাভ হয়।

ব্রহ্মচর্য্যবান্ ব্যক্তির মস্তিষ্কে প্রবল শক্তি—মহতী ইচ্ছাশক্তি সঞ্চিত থাকে। উহা ব্যতীত মানসিক তেজ আর কিছুতেই হইতে পারে না। যত মহা মহা মস্তিষ্কশালী পুরুষ দেখা যায়, তাঁহারা সকলেই ব্রহ্মচর্য্যবান্ ছিলেন। ইহাদ্বারা মানুষের উপর আশ্চর্য্য ক্ষমতা লাভ করা যায়। মানবসমাজের নেতাগণ সকলেই ব্রহ্মচর্য্যবান্ ছিলেন, তাঁহাদের সমুদয় শক্তি এই ব্রহ্মচর্য্য হইতেই লাভ হইয়াছিল। অতএব যোগীর ব্রহ্মচর্য্যবান্ হওয়া বিশেষ প্রয়োজন।

অপরিগ্রহপ্রতিষ্ঠায়াং জন্মকথন্তাসংবোধঃ ॥

অপরিগ্রহ প্রতিষ্ঠা হইলে জন্মান্তরীয় কথা স্মরণ হয়।

যোগী যখন অপরের নিকট হইতে দান গ্রহণ করেন, তখন দাতার সমস্ত পাপ তাঁহার মনের উপর আসিয়া পড়ে। আর দান গ্রহণ না

করিলে চিত্ত স্বাধীন ও মুক্ত থাকে, সুতরাং পূর্ব্বজন্মের স্মৃতি উদিত হইবে।

শৌচপ্রতিষ্ঠায়াং স্বাঙ্গজুগুপ্সা পরৈরসঙ্গশ্চ ॥

বাহ্য ও অন্তঃশৌচ প্রতিষ্ঠা হইলে নিজ দেহের উপরে ঘৃণা হইবে, এবং পরের সঙ্গও ভাল লাগিবে না।

নিজ দেহ ও পরদেহের সঙ্গ-ইচ্ছা ভাল না লাগিলে কি হইবে? দৈহিক তৃষ্ণা বিনিবৃত্ত হইয়া যাইবে। তখন আসঙ্গলিপ্সা দূর হইবে—স্বাধীন মানুষ, স্বাধীন হইবে।

সত্ত্বশুদ্ধিসৌমনস্যৈকাগ্রতেন্দ্রিয়বশিত্বাত্মদর্শনযোগ্যত্বানি ॥

এই শৌচ হইতে সত্ত্বশুদ্ধি, মনের প্রফুল্ল ভাব, একাগ্রতা, ইন্দ্রিয়জয় এবং আত্মদর্শনের যোগ্যতা লাভ হইয়া থাকে।

সন্তোষাদনুত্তমঃ সুখলাভঃ ॥

সন্তোষ হইতে পরম সুখলাভ হয়।

কায়েন্দ্রিয়সিদ্ধিরশুদ্ধিক্ষয়াত্তপসঃ ॥

অশুদ্ধি ক্ষয় হইয়া যাওয়ায় তপস্যা হইতে দেহ ও ইন্দ্রিয়সমূহে বিবিধ শক্তির আবির্ভাব হইয়া থাকে।

দেহ লঘু-গুরু করিবার ক্ষমতা ও দূরদর্শন, দূরশ্রবণ প্রভৃতি ইন্দ্রিয়-শক্তিও তপস্যাদ্বারা লাভ করিতে দেখা গিয়াছে।

স্বাধ্যায়াদিষ্টদেবতাসম্প্রয়োগঃ ॥

মন্ত্রের জপ ও ধ্যান দ্বারা ইষ্টদেবতা-দর্শন হয়।

সমাধিরীশ্বরপ্রণিধানাৎ ॥

ঈশ্বরপ্রণিধান দ্বারা সমাধি-সিদ্ধি হয়।

যম ও নিয়মের কথা বলা হইল। এক্ষণে আসনের কথা শোন।

স্থিরসুখমাসনম্॥

যদ্দ্বারা স্থিরভাবে ও সুখে বসিয়া থাকা যায়, তাহার নাম আসন। শরীর না কাঁপে, না নড়ে, বেদনাপ্রাপ্ত না হয়, চিত্তের কোন প্রকার উদ্বেগ না হয়, এরূপ ভাবে উপবেশন করার নাম আসন। প্রথম অভ্যাসকালে যদিও তাহাতে একটু কষ্ট হয়, কিন্তু অভ্যাস হইয়া গেলে তাহাতে সুখই হইয়া থাকে। যতদিন সুখজনক না হইবে, ততদিন অভ্যস্ত হয় নাই বলিয়াই জানিবে।

প্রযত্নশৈথিল্যানন্তসমাপত্তিভ্যাম্॥

শরীরে যে একপ্রকার অভিমানাত্মক প্রযত্ন আছে, তাহা শিথিল করিয়া দিয়া ও অনন্তের চিন্তা দ্বারা আসন স্থির ও সুখকর হইতে পারে।

আসন বহু প্রকার,—প্রত্যেককেই সমস্ত অভ্যাস করিতে হয় না। যতগুলি পারা যায়, তাহা অভ্যাস করিলেই যথেষ্ট। হঠযোগতন্ত্রের মধ্যে বহুপ্রকার আসনের কথা বলা হইয়াছে, তাহা হইতে ইচ্ছানুরূপ কয়েকটি শিক্ষা করিলেই হইবে।

ততো দ্বন্দ্বানভিঘাতঃ॥

আসন অভ্যাস হইলে দ্বন্দ্বপরম্পরা অর্থাৎ শীত-উষ্ণ, সুখ-দুঃখ প্রভৃতি বিপরীত ধর্ম্মবিশিষ্ট দুই দুই পদার্থ যোগীর আর কোন অনিষ্ট করিতে পারিবে না। অর্থাৎ সুখ-দুঃখ, শীত-উষ্ণ প্রভৃতি কোন বিষয়েই বিচলিত করিতে সক্ষম হইবে না। আসন করিয়া বসিলে যোগীর সহনশক্তি অত্যন্ত বৃদ্ধি পায়,—শীত-গ্রীষ্ম প্রভৃতিতে তখন আর চঞ্চল করিতে পারে না। পরন্তু আসন অভ্যাস না করিলে প্রাণায়াম, কি ধ্যান-ধারণা, এসকল করিতে পারা যায় না। যেহেতু শরীর অবিকম্পিত ভাবে না থাকিলে চিত্ত স্থির হয় না, এবং বায়ু

প্রভৃতির গতাগতি যোগশাস্ত্রোক্ত বিধি অনুসারে স্ব-ইচ্ছায় প্রচলিত করা যায় না।

এখন প্রাণায়ামের কথা।

তস্মিন্ সতি শ্বাস-প্রশ্বাসয়োর্গতিবিচ্ছেদঃ প্রাণায়ামঃ।

আসন অভ্যাসের পরে শ্বাস-প্রশ্বাসের গতি ভঙ্গ করিয়া সেই শ্বাস-প্রশ্বাসকে শাস্ত্রসম্মত নিয়মের অধীন করা বা স্থানবিশেষে বিধৃত করাকে প্রাণায়াম বলে।

প্রাণায়ামের খুব সোজা অর্থ এই যে, দেহস্থিত জীবনীশক্তিকে বশে আনা। পূর্ব্বেই বলিয়াছি, শ্বাস-প্রশ্বাসকে যদিও সচরাচর প্রাণ বলা হয়, কিন্তু শ্বাস-প্রশ্বাসই ঠিক প্রাণ নহে। প্রাণ অর্থে জাগতিক সমুদয় শক্তিসমষ্টি। উহা প্রত্যেক ব্যক্তিতেই অবস্থিত। উহার আপাত-প্রতীয়মান প্রকাশ—এই ফুস্‌ফুসের গতি। প্রাণ যখন শ্বাসকে ভিতর দিকে আকর্ষণ করে, তখনই এই গতি আরম্ভ হয়। প্রাণায়ামে উহারই সংযম হয়। প্রাণের উপর শক্তিলাভ করিতে হইলে,—এই শ্বাস-প্রশ্বাসকে সংযম করিতে হয়—তাহাই প্রাণায়াম দ্বারা সাধিত হয়, এবং উহাই প্রাণ-জয়ের সর্ব্বাপেক্ষা প্রকৃষ্ট ও সহজ উপায়।

স বাহ্যাভ্যন্তরস্তম্ভবৃত্তিঃ দেশকালসংখ্যাভিঃ পরিদৃষ্টো দীর্ঘঃ সূক্ষ্মঃ।

প্রাণায়াম ত্রিবিধ প্রকারের। বাহ্যবৃত্তি, অভ্যন্তর বৃত্তি ও স্তম্ভবৃত্তি। দেশ, কাল ও সংখ্যাদ্বারা দীর্ঘ ও সূক্ষ্মরূপে সিদ্ধ হইতে দেখা যায়।

টীকাকার বলেন,—

রেচনেন বহির্গতস্য কৌষ্ঠস্য বায়োর্বহিরেব ধারণং বাহ্যবৃত্তিঃ।

অর্থ—ঔদর্য্যবায়ুকে বাহির করিয়া দিয়া অর্থাৎ শাস্ত্রোক্ত নিয়মে শ্বাস পরিত্যাগ করিয়া তাহাকে বাহিরে স্থাপন করার নাম বাহ্যবৃত্তি। এই বাহ্যবৃত্তির চলিত নাম রেচক।

পূরণেনান্তর্গতস্য বাহ্যবায়োরন্তরেব ধারণমভ্যন্তরবৃত্তিঃ।

বাহিরের বায়ু আকর্ষণ করিয়া শরীরের মধ্যে পূর্ণ করার নাম অভ্যন্তরবৃত্তি।—ইহার চলিত কথা পূরক।

রেচন, পূরণপ্রযত্নং বিনা প্রাণস্য কেবলং বিধারকপ্রযত্নেন গতি-বিচ্ছেদঃ স্তম্ভবৃত্তিঃ॥

রেচক পূরক কিছুই না করিয়া প্রপূরিত বায়ুরাশিকে অভ্যন্তরে রুদ্ধ করার নাম স্তম্ভবৃত্তি। স্তম্ভবৃত্তির চলিত কথা কুম্ভক।

হঠযোগ বর্ণনা সময়ে প্রাণায়ামের কথা বলা হইয়াছে। রাজ-যোগী এ সম্বন্ধে যে উপদেশ দেন, এস্থলে কেবল তাহাই উক্ত হইল।

ক্রমেণ সেব্যমানোঽসৌ নয়তে যত্র চেচ্ছতি।
প্রাণায়ামেন সিদ্ধেন সর্ব্বব্যাধিক্ষয়ো ভবেৎ॥
অযুক্তাভ্যাসযোগেন সর্ব্বব্যাধিসমুদ্ভবঃ।
হিক্কা শ্বাসশ্চ কাসশ্চ শিরঃকর্ণাক্ষিবেদনাঃ॥
ভবন্তি বিবিধা রোগাঃ পবনস্য ব্যতিক্রমাৎ॥

গুরুসন্নিধানে থাকিয়া শাস্ত্র-বিধান অবলম্বনপূর্ব্বক সাবধানতার সহিত অল্পে অল্পে প্রাণায়াম শিক্ষা করিলে ক্রমে তাহা অভ্যস্ত হয়। তখন যথা ইচ্ছা তথায় থাকিয়া প্রাণ পরিচালন করা যাইতে পারে। প্রাণায়াম সুসিদ্ধ হইলে কোন ব্যাধিই থাকে না। কিন্তু অযথা বা অনিয়মে অভ্যাস করিতে গেলে সকল প্রকার রোগ হয়। বায়ুর ব্যতিক্রম হইলে হিক্কা, শ্বাস, কাস, শিরঃপীড়া, কর্ণরোগ, চক্ষুরোগ এবং অন্যান্য উৎকট রোগ হইয়া থাকে। যোগিগণ বলেন,—

সুযুক্তঞ্চ ত্যজেদ্বায়ুং সুযুক্তং পূরয়েৎ সুধীঃ।
যুক্তং যুক্তঞ্চ বধ্নীয়াদিত্থং সিধ্যতি যোগবিৎ॥

হঠান্নিরুদ্ধঃ প্রাণোঽয়ং রোমকূপেষু নিঃসরেৎ।
দেহং বিদারয়ত্যেষ কুষ্ঠাদীন্ জনয়ত্যপি ॥
ততঃ প্রত্যার্পিতব্যোঽসৌ ক্রমেণারণ্যহস্তিবৎ।
বন্যো গজো গজারির্ব্বা ক্রমেণ বশ্যতামিয়াৎ ॥

ত্যাগের সময় অর্থাৎ রেচককালে উপযুক্ত রূপে পূরক করিবে। পূরকের সময় উপযুক্তরূপে পূরণ করিবে। কুম্ভককালেও উপযুক্তরূপে কুম্ভক অর্থাৎ প্রবিষ্ট বায়ুর বেগ ধারণ করিবে। ক্রমে ও উপযুক্তরূপে প্রাণায়াম শিক্ষা করিতে পারিলেই তাহা আয়ত্ত ও অপীড়ক হয়,—অন্যথা অনিষ্ট ঘটনা করে। প্রাণবায়ু যদি হঠাৎ আবদ্ধ হয়, তাহা হইলে সেই বদ্ধ বায়ু রোমকূপ দিয়া নিঃসৃত ও তদ্দ্বারা দেহ বিদীর্ণ হইতে পারে। অতএব আরণ্য হস্তীর ন্যায় উহাকে ক্রমে ক্রমে বশীভূত করা কর্ত্তব্য। বন্য হস্তী ও সিংহ যেমন ক্রমে ক্রমে মৃদু ও বশ্য হয়, প্রাণবায়ুও তেমনি ক্রমে বশ্য হয়। একেবারে হয় না।

উপযুক্তরূপে রেচক করিবে, উপযুক্তরূপে পূরক করিবে ও উপযুক্তরূপে কুম্ভক করিবে,—একথার অর্থ কি? কিরূপ করিলে উপযুক্ত হয়?

ন প্রাণং নাপ্যপানং বা বেগৈর্ব্বায়ুং সমুৎসৃজেৎ।
যেন শক্তূন্ করস্থাংশ্চ শ্বাসবেগৈর্ন চালয়েৎ ॥
শনৈর্নাসাপুটে বায়ুমুৎসৃজেন্ন তু বেগতঃ।
ন কম্পয়েচ্ছরীরন্তু স যোগী পরমো মতঃ ॥

কি প্রাণবায়ু, কি অপানবায়ু, সবেগে পরিত্যাগ করিবে না। এরূপ অল্পবেগে শ্বাস-বায়ু পরিত্যাগ করিতে হইবে যে, হস্তস্থিত শক্তু (ছাতু) যেন শ্বাসবেগে উড়িয়া না যায়। শ্বাসের অর্থাৎ বায়ুর আকর্ষণ ও প্রপূরিত বায়ুর পরিত্যাগ, উভয়ই ধীরে ধীরে সম্পন্ন

করিবে,—বেগপূর্ব্বক করিবে না। কুম্ভকের সময়, কি রেচকের সময়, কি পূরকের সময়, কোনও সময়ে অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ কম্পিত করিবে না।

মানুষের স্বাভাবিক শ্বাসের গতি জানা আবশ্যক। তাহা না জানিলে কম হইতেছে কি না, তাহাই বা বোঝা যাইবে কি প্রকারে? আর একথাও স্মরণ রাখা অবশ্য কর্ত্তব্য যে, একেবারে অস্বাভাবিক কম করিয়া ফেলিলে প্রাণনাশ হইবার সম্ভব। অতএব বায়ুর অর্থাৎ শ্বাসের স্বাভাবিক গতি জানিয়া রাখা কর্ত্তব্য। যোগী বলেন,—

দেহাদ্বিনির্গতো বায়ুঃ স্বভাবাদ্দ্বাদশাঙ্গুলিঃ।
গায়নে ষোড়শাঙ্গুল্যো ভোজনে বিংশতিস্তথা॥
চতুর্ব্বিংশাঙ্গুলিঃ পান্থে নিদ্রায়াং ত্রিংশদঙ্গুলিঃ।
মৈথুনে ষট্‌ত্রিংশদুক্তং ব্যায়ামে চ ততোঽধিকম্॥
স্বভাবেঽস্য গতৌ মূলে পরমায়ুঃ প্রবর্দ্ধতে।
আয়ুঃক্ষয়োঽধিকে প্রোক্তো মারুতে চান্তরোদ্গতে॥

প্রাণবায়ু দেহ হইতে বহির্গত হইয়া দ্বাদশাঙ্গুল পর্য্যন্ত বাহিরে যায়,—ইহা স্বাভাবিক। গান গাহিবার সময় ষোড়শাঙ্গুলি, ভোজনের সময়ে বিংশ অঙ্গুলি, সবেগে গমনকালে চতুর্ব্বিংশতি অঙ্গুলি, নিদ্রাকালে ত্রিশ অঙ্গুলি, স্ত্রীসংসর্গকালে ছত্রিশ অঙ্গুলি এবং ব্যায়ামকালে তদপেক্ষাও অধিক পরিমাণে বহির্গত হয়। যে যোগী প্রাণায়াম দ্বারা উহার বহির্গতি স্বভাবস্থ রাখিতে পারেন, সেই যোগীরই পরমায়ু বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয়। প্রাণবায়ুর বহির্গতি যদি অস্বাভাবিক হয়, অর্থাৎ নির্দ্দিষ্ট পরিমাণের অধিক হয়, তাহা হইলে নিশ্চিত তাহার আয়ুঃক্ষয় হয়,—ইহা যোগশাস্ত্রে কথিত হইয়াছে।

বাহ্যাভ্যন্তরবিষয়াক্ষেপী চতুর্থঃ।

যদ্দ্বারা প্রাণকে বাহিরে অথবা অন্তরে প্রয়োগ করা যায়, তাহা চতুর্থ প্রকার প্রাণায়াম।

কথাটা এই যে, প্রাণায়ামকালে বাহিরের দ্বাদশাঙ্গুলাদি পরিমিত স্থান এবং হৃদয়, নাভি, মস্তকের অভ্যন্তর ইত্যাদি ভাবিয়া-চিন্তিয়া আলোচনা-অনুসন্ধান করিয়া প্রাণবায়ুর পূরক, রেচক ও কুম্ভক করিতে হয়, তবে তাহা চতুর্থ প্রকার প্রাণায়াম। প্রথম অভ্যাসকালে এইরূপই করিতে হয়। তারপরে অনুসন্ধান বা লক্ষ্য কিছুই থাকে না। অভ্যাসের বলে তখন আপনা হইতেই সম্পন্ন হয়।

প্রাণায়াম অভ্যাস দৃঢ় হইলে কি হয়?

ততঃ ক্ষীয়তে প্রকাশাবরণম্॥

চিত্তপ্রকাশের আবরণ উন্মুক্ত হইয়া যায়।

যেহেতু চিত্তে সমস্ত জ্ঞান বিদ্যমান থাকে, কেবল রজস্তমোরূপ মল দ্বারা আচ্ছন্ন থাকে বলিয়া চিত্তের মূঢ়তা বিদ্যমান আছে। প্রাণায়াম দ্বারা সেই চিত্ত-মল দূর হয়।

ধারণাসু যোগ্যতা মনসঃ॥

চিত্তের আবরণ দূর হইলে কাজেই মনের একাগ্রতা হইয়া থাকে।

এখন প্রত্যাহারের কথা বলিব।

স্ব স্ব বিষয়সম্প্রয়োগাভাবে চিত্তস্বরূপানুকার ইবেন্দ্রিয়াণাং প্রত্যাহারঃ॥

ইন্দ্রিয়গণ যখন তাহাদের স্ব স্ব বিষয় পরিত্যাগ করিয়া চিত্তের স্বরূপ গ্রহণ করে, তখন তাহাকে প্রত্যাহার বলে।

অর্থাৎ—ইন্দ্রিয়সমূহ মনের ভিন্ন ভিন্ন অবস্থামাত্র। দর্শনেন্দ্রিয় যাহা দেখে, তাহা বাহির হইতে জাগাইয়া আনে, মন গ্রহণ করে। তখন

ইন্দ্রিয়গণ যাহাতে বাহিরের বস্তুতে আকৃষ্ট হইয়া টানিয়া আনিয়া মনের উপর ঢালিয়া না দেয়, এমন বিষয়কেই প্রত্যাহার বলা যায়। তুমি বলিতে পার, ইহা অসম্ভব। চক্ষুরিন্দ্রিয় দেখিবেই এবং তাহা মনের উপর ঢালিয়া দিবেই। এইরূপ সকল ইন্দ্রিয়। না, তাহা হইতে পারে না। বাল্যকাল হইতেই তোমার ঐ চক্ষুরিন্দ্রিয় আছে,- তখন খেলনা দেখিলে চক্ষুরিন্দ্রিয় তৎপ্রতি ধাবিত হইয়া মনে আনিয়া ঢালিয়া দিত, মন তাহা পাইবার জন্য ব্যাকুল হইত। সেই চক্ষু এখনও আছে, কিন্তু চক্ষু এখন খেলনা আনিয়া চিত্তে অর্পন করে না, অন্য কিছু করিতে পারে। আবার তোমার যাহা আনে, আমার তাহা আনে না। তবে বুঝিয়া দেখ, ইন্দ্রিয় বলিয়া বাহিরে আমরা যেগুলিকে দেখি, সেগুলি বাস্তবিক ইন্দ্রিয়-যন্ত্র—মনই তাহাদের প্রযোজক। অতএব মনের এই বিষয়ে পড়িয়া পৃথক্ পৃথক্ অবস্থা বা আকারপ্রাপ্তি নিবারণ করার নামই প্রত্যাহার। সহজ কথায়, বিষয় হইতে ইন্দ্রিয়গণকে ঘুরাইয়া আনা প্রত্যাহাব।

বিষয়ের প্রতি বীতরাগ হইলেই প্রত্যাহার-সিদ্ধি হয়। যতদিন তুমি জানিতে পার নাই, খেলনা কোন কাজে লাগে না, ততদিনই তাহার উপরে তোমার মন ধাবিত হইত! জ্ঞানের সঙ্গে সঙ্গে তাহা তুচ্ছ বলিয়া বুঝিয়াছ, কাজেই তদুপরি তোমার মন যায় না। জগতের সমস্ত পদার্থই হেয়,—তাহাদের স্বরূপ বিচারই প্রত্যাহার-সিদ্ধির উপায়।

ততঃ পরমবশ্যতেন্দ্রিয়ানাম্॥

প্রত্যাহার হইতেই ইন্দ্রিয়গণ উত্তমরূপ বশীভূত হয়।

ধারণা কি, তাহা শুন।

দেশবন্ধশ্চিত্তস্য ধারণা॥

চিত্তকে কোন স্থানবিশেষে বদ্ধ করিয়া রাখার নাম ধারণা।

বাহিরের কোন বস্তুতে, কি আভ্যন্তরিক কোন স্থানে, অথবা ঈশ্বরে কিছুক্ষণ চিত্ত বদ্ধ করার নাম ধারণা। কথাটা যত সোজা, কাজটা কিন্তু তত সোজা নয়। মনে অন্য কোন ভাব মাত্র জাগিবে না, অন্য কোন বিষয় আসিবে না,—মন কম্পিত হইবে না। কেবল সেই বিশেষ স্থানে মন বদ্ধ হইবে। ধারণা করা খুব শক্ত। তাই শাস্ত্র বলেন,—

প্রাণায়ামেন পবনং প্রত্যাহারেণ চেন্দ্রিয়ম্।
বশীকৃত্য ততঃ কুর্য্যাচ্চিত্তস্থানং শুভাশ্রয়ে।
এষা বৈ ধারণা জ্ঞেয়া তচ্চিত্তং তত্র ধার্য্যতে॥

প্রাণায়ামদ্বারা প্রাণগতি স্থির করিয়া, প্রত্যাহার দ্বারা ইন্দ্রিয় বশীভূত করিয়া, শুভ স্থানে আসন করিয়া তবে এই ধারণা সিদ্ধ হয়।

চিত্তকে নাসাগ্রে, ভ্রূমধ্যে, হৃৎপদ্মে, কিম্বা নাড়ীচক্রে, যোগিগণ এই সকল আধ্যাত্মিক স্থানেই ধারণা করেন। কোন ভূতে বা ভৌতিকে অথবা সুন্দর মূর্ত্তিতেও ধারণা করা হয়। কিন্তু চিত্ত যেন স্খলিত না হয়।

তত্র প্রত্যয়ৈকতানতা ধ্যানম্॥

সেই ধারণা বিষয়ক বস্তুতে যদি চিত্তবৃত্তির একতানতা জন্মে, তবে তাহা ধ্যান।

অর্থাৎ যে বস্তুতে বাহ্যেন্দ্রিয় নিরোধপূর্ব্বক অতিরিন্দ্রিয় ধারণা করা হইয়াছে, সেই বস্তুর জ্ঞান যদি প্রবাহাকারে প্রবাহিত হয়, তবে সেই প্রকার মনোবৃত্তি প্রবাহকে ধ্যান বলে। শাস্ত্র বলেন,—

তদ্রূপপ্রত্যয়ৈকাগ্রসন্ততিশ্চান্যনিস্পৃহা।
তৎ ধ্যানং প্রথমৈরঙ্গৈঃ ষড়্ভির্নিষ্পাদ্যতে নৃপ!॥

অতঃপর সমাধির কথা বলিব,—

তদেবার্থমাত্রনির্ভাসং স্বরূপশূন্যমিব সমাধিঃ ॥

ধ্যান যখন ধ্যেয়বস্তুকেই প্রকাশ করে, তখনই তাহাকে সমাধি বলে। শাস্ত্র বলেন,—

তস্যৈব কল্পনাহীনং স্বরূপগ্রহণং হি যৎ।
মনসা ধ্যাননিষ্পাদ্যং সমাধিঃ সোঽভিধীয়তে ॥

সমাধি, ধ্যানের গাঢ়তাকে বলা যাইতে পারে। এরূপ গাঢ় হইবে যে, ধ্যান-জ্ঞানও থাকিবে না। চিত্ত তখন সম্পূর্ণভাবে ধ্যেয় বস্তুতে লীন হইয়া ধ্যেয়াকার প্রাপ্ত হইবে।

এই তোমার নিকটে অষ্টাঙ্গযোগের কথা বলিলাম,—পর পর এই গুলির সাধনা করিতে হয়। বলা বাহুল্য, মনের বলই যোগসাধনার অবলম্বন। দৃঢ়তা সহকারে সাধন-পথে অগ্রসর হইতে হয়।

সপ্তম পরিচ্ছেদ।

সংযম ও বিভূতিলাভ।

শিষ্য। যোগিগণ যোগবলে অদ্ভুত অদ্ভুত ক্ষমতা লাভ করিয়া থাকেন, কি প্রকারে তাহা লাভ হয়, এবং সেই ক্ষমতাগুলি কি, তাহা আমাকে উপদেশ দিয়া কৃতার্থ করুন।

গুরু। যোগিগণের যে সকল অদ্ভুত ক্ষমতা লাভ হয়, তাহা সংযমের বলে সাধিত হইয়া থাকে। সংযমকে ইংরাজী ভাষায় Concentration or will force বলা যাইতে পারে।

এই সংযম কি, তাহা বলিতেছি,—

ত্রয়মেকত্র সংযমঃ ॥

তিনকে একত্র করার নাম সংযম।

তিন কি কি? পূর্ব্বোক্ত ধারণা, ধ্যান, ও সমাধি। এই ত্রিবিধ মানস-প্রক্রিয়া প্রয়োগ করার নাম সংযম। সংযমের প্রয়োগ বলিলেই বুঝিতে হইবে, যোগিগণ ধারণা, ধ্যান ও সমাধি প্রয়োগের কথা বলিতেছেন।

তজ্জয়াৎ প্রজ্ঞালোকঃ ॥

সংযম জয় অর্থাৎ সম্পূর্ণ আয়ত্ত হইলে প্রজ্ঞা নামক আলোক অর্থাৎ বুদ্ধি জন্মে।

প্রজ্ঞা নামক আলোক অর্থাৎ সর্ব্বজ্ঞতা জন্মিয়া থাকে। আরও ক্ষমতা জন্মিয়া থাকে। কেমন করিয়া জন্মে? বুদ্ধি বা প্রকাশশক্তি বাড়িলে ক্রিয়া-শক্তিও বাড়ে। যোগী এই সংযমের বলেই প্রকৃতির স্বাধীনতা লাভ করিয়া প্রকৃতিদ্বারা যাহা ইচ্ছা, করিয়া লইতে পারেন। কিন্তু ইহারও স্তর আছে।

তস্য ভূমিষু বিনিয়োগঃ।

সংযম, সোপান-আরোহণের ন্যায় ক্রমে ক্রমে প্রয়োগ অর্থাৎ শিক্ষা করিবে।

প্রথমে স্থূল বিষয়ে সংযম প্রয়োগ করিয়া ক্রমে ক্রমে সূক্ষ্ম হইতে সূক্ষ্মতর বিষয়ে সংযম প্রয়োগ করিতে হয়। খুব তাড়াতাড়ি করিলে কার্য্যহানি হইতে পারে।

এখন কোথায়, কাহার উপর, কি ভাবে সংযম করিলে কি ফল বা বিভূতি লাভ হয়, তাহার বিষয় সামান্য প্রকারে কিছু বলিব। কিন্তু সংযম-বলে মানুষ না করিতে পারে, এমন কার্য্যই নাই। জগতে

যে সকল অদ্ভুত কার্য্যের কথা শুনিতে পাওয়া যায়, সে সমস্তই সংযম-বলে সাধিত হইয়া থাকে। বিশ্বামিত্র ঋষি এই সংযমের বলেই নূতন সৃষ্টি করিতে বসিয়াছিলেন,—এই সংযমের বলেই যোগিগণের অষ্ট-ঐশ্বর্য্য লাভ হইয়া থাকে।

প্রত্যয়স্য পরচিত্তজ্ঞানম্॥

অপরের শরীরে যে সকল চিহ্ন আছে, তাহার উপর সংযম করিলে সেই ব্যক্তির মনের ভাব জনা যায়।

কায়রূপসংযমাত্তদগ্রাহ্যশক্তি-স্তম্ভে চক্ষুপ্রকাশাসংযোগেঽন্তর্ধানম্॥

দৈহিক আকারের উপর সংযম করিয়া, ঐ আকৃতি অনুভব করিবার শক্তি স্তম্ভিত হইলে ও চক্ষুর প্রকাশ-শক্তির সহিত উহার অসংযোগ হইলে যোগী লোক-সমক্ষে অন্তর্হিত হইতে পারেন।

এতেন শব্দাদ্যন্তর্ধানমুক্তম্॥

এই যে দেহ-অন্তর্ধানের কথা বলা হইল, ইহাদ্বারা শব্দাদির অন্তর্ধানের কথাও বলা হইল, অর্থাৎ শব্দ, স্পর্শ, রূপ, রস প্রভৃতি যাহার উপর সংযম প্রয়োগ করা যাইবে, তাহারই অন্তর্ধান হইবে।

সোপক্রমং নিরুপক্রমঞ্চ কর্ম্ম তৎ-
সংযমাদপরান্তজ্ঞানমরিষ্টেভ্যো বা॥

সোপক্রম ও নিরুপক্রম, কর্ম্ম এই দুই প্রকার। এই দ্বিবিধ কর্ম্মের উপর সংযম প্রয়োগ করিলে কবে মৃত্যু হইবে, তাহা জানা যায়; আর অরিষ্ট অর্থাৎ মৃত্যুর পূর্ব্বলক্ষণও জানা যায়।

সোপক্রম কর্ম্ম—যাহার ফল আরম্ভ হইয়াছে।

নিরুপক্রম কর্ম্ম—যাহা এখনও তুষ্ণীম্ভাবে আছে, ভবিষ্যতে ফল দান করিবে।

মৈত্র্যাদিষু বলানি ॥

মৈত্রী, করুণা ও মুদিতা নামক ভাবত্রয়ের উপর সংযম প্রয়োগ করিলে মৈত্রীবল, করুণাবল ও মুদিতাবল প্রাপ্ত হন, এবং তাহা হইলে জীবের সুখদাতা ও দুঃখ দূর করিতে সক্ষম হয়েন।

বলেষু হস্তিবলাদীনি ॥

হস্তী ইত্যাদির বলের উপর সংযম প্রয়োগ করিলে যোগিগণের শরীরে সেই সেই প্রাণীর তুল্য বল আইসে।

প্রবৃত্ত্যালোকন্যাসাৎ সূক্ষ্মব্যবহিতবিপ্রকৃষ্টজ্ঞানম্ ॥

মহাজ্যোতির উপরে সংযম করিলে সূক্ষ্ম, ব্যবহিত ও দূরবর্ত্তী বস্তুর জ্ঞান জন্মে।

মহাজ্যোতি হৃদয়ে অবস্থিত। হৃদয়স্থ এই আলোকের উপরে সংযম করিলে দূরদর্শন-ক্ষমতা হয়। সাগর-পর্ব্বত প্রভৃতি ব্যবধান থাকিলে কোন বাধা জন্মে না।

ভুবনজ্ঞানং সূর্য্যে সংযমাৎ ॥

সূর্য্যে সংযম করিলে সমুদয় বিশ্বের জ্ঞান হয়।

চন্দ্রে তারাব্যূহজ্ঞানম্ ॥

চন্দ্রে সংযম করিলে তারা সমুদয়ের জ্ঞান জন্মে।

ধ্রুবে তদ্গতিজ্ঞানম্ ॥

ধ্রুব তারায় সংযম করিলে তারাকুলের গতি জ্ঞান হয়।

নাভিচক্রে কায়ব্যূহজ্ঞানম্ ॥

নাভিচক্রে সংযম করিলে দৈহিক নির্ম্মাণ-প্রণালী অবগত হওয়া যায়।

কণ্ঠকূপে ক্ষুৎপিপাসানিবৃত্তিঃ ॥

কণ্ঠ-গহ্বরে সংযম করিলে ক্ষুধাতৃষ্ণা নিবারণ হয়।

কূর্ম্মনাড্যাং স্থৈর্য্যম্ ॥

কূর্ম্মনাড়ীতে সংযম করিলে শরীর স্থির হয়।

অর্থাৎ সাধনাদি সময়ে শরীর নিশ্চল থাকে।

মূর্দ্ধজ্যোতিষি সিদ্ধ-দর্শনম্ ॥

মস্তিষ্কের মধ্যে যে জ্যোতিঃ আছে, সেই জ্যোতির উপর সংযম করিলে সিদ্ধপুরুষগণের সহিত সাক্ষাৎ হয়।

প্রতিভাদ্বা সর্ব্বম্ ॥

প্রতিভাদ্বারা এই সমুদয় লাভ হয়।

এতক্ষণ যে সকল অলৌকিক ক্ষমতার কথা বলা হইল, বিনা সংযমপ্রয়োগেও কেবল উচ্চ প্রতিভাদ্বারা এই সকল ক্ষমতা লাভ হইতে পারে।

নবনবোন্মেষশালিনী বুদ্ধিবিশেষকে প্রতিভা বলে।

যোগসাধনদ্বারা হৃদয়ে প্রতিভালোক পতিত হইলে সকল ক্ষমতা লাভ হয়।

হৃদয়ে চিত্তসম্বিৎ।

হৃদয়ে সংযম করিলে চিত্ত-জ্ঞান হয়।

অর্থাৎ আপনার ও পরের চিত্ত জানা যায়।

সত্ত্বপুরুষয়োরত্যন্তসংকীর্ণয়োঃ প্রত্যয়াবিশেষাদ্ভোগঃ পরার্থত্বা-দন্যস্বার্থসংযমাৎ ॥

পুরুষ ও বুদ্ধি,—এতদুভয় অত্যন্ত পৃথক্। কিন্তু জ্ঞানের অভাবে এক বোধ হয়, এবং আত্মার ভোগ হইয়া থাকে,—সেই ভোগ পরার্থ অর্থাৎ পুরুষের জন্য। বুদ্ধির আর এক নাম স্বার্থ;—উহার উপর সংযম করিলে আত্মা জানা যায়।

ততঃ প্রাতিভশ্রাবণবেদনাদর্শস্বাদবার্ত্তা জায়ন্তে ॥

ঐরূপ স্বার্থসংযম দ্বারা দিব্য শব্দ শ্রবণ, দিব্য স্পর্শ অনুভব, দিব্য রূপ দর্শন, দিব্য রসের আস্বাদ ও দিব্যগন্ধ অনুভূত হয়।

তে সমাধাবুপসর্গা ব্যুত্থানে সিদ্ধয়ঃ ॥

ঐ সকল ক্ষমতা যোগীর নিকট হেয়। তাঁহারা বলেন—সংসার-সময়ে উহারা উপকারী, কিন্তু সমাধিকালে উপসর্গ অর্থাৎ বিঘ্নস্বরূপ।

বন্ধকারণশৈথিল্যাৎ প্রচারসংবেদনাচ্চ চিত্তস্য পরশরীরাবেশঃ ॥

যে কারণ বশতঃ চিত্ত একদেহে বদ্ধ হইয়া আছে, সেই কারণ যদি শিথিল হইয়া যায়, আর চিত্তের প্রচারস্থান (শরীরস্থ স্নায়ু সকল) অবগত হওয়া যায়, তাহা হইলে চিত্তকে পরের দেহে প্রবেশ করান যায়।

উদানজয়াজ্জলপঙ্ককণ্টকাদিষ্বসঙ্গ উৎক্রান্তিশ্চ ॥

প্রাণের উদান-নামক স্নায়ুপ্রবাহ জয়ের দ্বারা যোগী জলে মগ্ন হন না, পঙ্কে মগ্ন হন না, কণ্টকের উপর দিয়া চলিয়া যাইতে পারেন, এবং মৃত্যু তাঁহার বশীভূত হয়।

সমানজয়াৎ প্রজ্জ্বলনম্ ॥

সমান-বায়ুকে জয় করিলে জ্যোতিষ্মান্ হন, অর্থাৎ যখন ইচ্ছা, তখনই শরীর হইতে জ্যোতিঃ নির্গত করিতে পারেন।

শ্রোত্রাকাশয়োঃ সম্বন্ধসংযমাদ্দিব্যং শ্রোত্রম্ ॥

কর্ণ ও আকাশ উভয়ের পরস্পর সম্বন্ধ বিদ্যমান,—এই উভয়ের উপর সংযম করিলে দিব্যকর্ণ লাভ হয়।

কায়াকাশয়োঃ সম্বন্ধসংযমাল্লঘুতূলসমাপত্তেশ্চাকাশগমনম্ ॥

শরীর ও আকাশের সম্বন্ধের উপর চিত্ত-সংযম করিলে যোগী তূলার ন্যায় লঘু হন, কাজেই তখন শূন্যপথে বিচরণ করিতে পারেন।

বহিরকল্পিতা বৃত্তির্মহাবিদেহা ততঃ প্রকাশাবরণক্ষয়ঃ ॥

শরীরে অহংজ্ঞান নাই, অথচ চিত্ত বহির্ব্বস্তুতে নিমগ্ন,—এইরূপ চিত্তাবস্থার নাম মহাবিদেহ। এই প্রকার চিত্তাবস্থা উত্থাপিত করিয়া তদুপরি সংযম প্রয়োগ করিলে ক্রমে প্রকাশের আবরণ অর্থাৎ স্বচ্ছ ও সর্ব্বব্যাপক জ্ঞানশক্তির প্রতিবন্ধক ক্ষয় হইয়া যায়।

স্থূল স্বরূপসূক্ষ্মান্বয়ার্থবত্বসংযমাদ্ভূতজয়ঃ॥

প্রত্যেক ভূতের স্থূল, স্বরূপ, সূক্ষ্ম, অন্বয়িত্ব ও অর্থবত্ত,—এই পাঁচ প্রকার রূপ বা অবস্থা আছে। তাহার উপর সংযম করিলে মহাভূত সকল বশ হয়।

ততোঽণিমাদিপ্রাদুর্ভাবঃ কায়সম্পত্তদ্ধর্ম্মানভিঘাতশ্চ॥

মহাভূত জয় হইলে অণিমাদি অষ্ট মহাসিদ্ধি, কায়সম্পৎ ও কায়িক ধর্ম্মের অনভিঘাত হয়।

অণিমাদি অষ্টমহাসিদ্ধি,—

অণিমা,—শরীরকে সংযম-বলে অণু হইতেও ক্ষুদ্র করিবার শক্তি।

লঘিমা,—দেহ গুরুভার হইলেও লঘু করিবার সামর্থ্য।

মহিমা,—পর্ব্বতাদির ন্যায় বৃহৎ হইবার শক্তি।

প্রাপ্তি,—দূরের পদার্থ নিকটে আনিবার ক্ষমতা।

প্রাকাম্য,—ইচ্ছাশক্তির সাফল্য, অর্থাৎ যাহা ইচ্ছা, তাহাই সম্পাদন করিবার শক্তি।

বশিত্ব,—যদ্দ্বারা ভূত ও ভৌতিক পদার্থ সকলকে আজ্ঞাকারী করা।

ঈশিত্ব,—ভূত-ভৌতিক পদার্থের উপর প্রভুত্ব করিবার শক্তি।

যত্রকামাবসায়িত্ব,—সত্য সঙ্কল্পতা, অর্থাৎ ভূত-ভৌতিক পদার্থের উপর যাহা মনন করা যায়, তখনই তদ্রূপ হওয়া।

এই আটটি যোগের অষ্ট ঐশ্বর্য্য। এই অষ্ট-ঐশ্বর্য্য লাভ হইলে

তাহার সঙ্গে সঙ্গে আরও দুইটি সিদ্ধি লাভ হয়। এক, ভূতগুণের দ্বারা দৈহিক ক্রিয়ার অপ্রতিবন্ধক, আর কায়সম্পৎ। কায়সম্পৎ কি তাহা বলা হইতেছে,—

রূপলাবণ্যবলবজ্রসংহননত্বানি কায়সম্পৎ ॥

রূপ, লাবণ্য, বল ও বজ্রতুল্য দৃঢ় শরীর প্রভৃতি দৈহিক গুণসমষ্টির নাম কায়সম্পৎ।

গ্রহণস্বরূপাস্মিতান্বয়ার্থবত্ত্বসংযমাদিন্দ্রিয়জয়ঃ ॥

ইন্দ্রিয়গণের বাহ্যপদার্থাভিমুখী গতি, তজ্জনিত জ্ঞান,—সেই জ্ঞান হইতে বিকশিত অহংপ্রত্যয়, উহাদের ত্রিগুণময়ত্ব ও ভোগদাতৃত্ব এই কয়েকটির উপর সংযম করিলে ইন্দ্রিয় জয় হয়।

ততো মনোজিবত্বমবিকরণভাবঃ প্রধানজয়শ্চ ॥

ইন্দ্রিয় জয় হইতে যোগীর মনের তুল্য গতিশক্তি জন্মে, এবং বিদেহ অবস্থাতেও ঐন্দ্রিয়িক জ্ঞান থাকে ও মূল প্রকৃতি জয় হয়।

সত্ত্বপুরুষান্যতাখ্যাতিমাত্রস্য সর্ব্বভাবাধিষ্ঠাতৃত্বং সর্ব্বজ্ঞাতৃত্বঞ্চ ॥

বুদ্ধি ও আত্মা পৃথক্‌ভাবে অথচ একক্রমে এই উভয়ের উপর সংযম করিলে সকল বস্তুর উপর আধিপত্য ও সমুদয় পদার্থের জ্ঞান জন্মে।

তদ্বৈরাগ্যাদপি দোষবীজক্ষয়ে কৈবল্যম্ ॥

ঐ সকল সর্ব্বজ্ঞতা ও সর্ব্বব্যাপিতা পরিত্যাগ করিতে পারিলে দোষের বীজ ক্ষয় হইয়া যায়,—যোগী তখন কৈবল্য লাভ করেন।

কথা এই যে, যে সকল শক্তি বা সিদ্ধিলাভের কথা বলা হইল, যোগীর তাহা আপনিই আইসে, কিন্তু তাহা পরিত্যাগ করিতে হইবে। কেন না, উহাতে কোন প্রয়োজন নাই। শক্তিগুলি কি? কেবল বিকারমাত্র। স্বপ্ন হইতে উহাতে শ্রেষ্ঠত্ব কিছুই নাই। উহা

কেবল মনের উপর নির্ভর করে। যতক্ষণ মন, ততক্ষণ শক্তিমত্তা,—কিন্তু যোগীর উদ্দেশ্য, প্রকৃতির হস্ত হইতে মুক্ত হওয়া। যাহাতে মনের কার্য্য, তাহাত প্রকৃতিরই কার্য্য। অতএব উহাও পরিত্যাগ করিতে হইবে। পরিত্যাগ করিলে যোগীর প্রতি প্রকৃতির অধিকার বা আলিঙ্গন থাকে না, সুতরাং কৈবল্য লাভ হয়।

স্থান্যুপনিমন্ত্রণে সঙ্গস্ময়াকরণং পুনরনিষ্টপ্রসঙ্গাৎ ॥

দেবতাগণ যোগীদিগের উপনিমন্ত্রণ অর্থাৎ বহু প্রলোভনে প্রলোভিত করিয়া থাকেন; কিন্তু সাবধান হইতে হইবে—চরম লক্ষ্যই স্থির থাকিবে; দেবতাদিগের প্রলোভন তুচ্ছ করিবেন।

দেবতারা ইচ্ছা করেন না যে, কেহ মুক্ত হয়;—মুক্ত হইলে সৃষ্টি-প্রবাহ রুদ্ধ হয়। তাঁহারা যোগীদিগকে নানা প্রলোভনে প্রলোভিত করেন। কি প্রকারে প্রলোভিত করেন? তাঁহারা কিছু নিজে আসিয়া উপস্থিত হন না। সেই যোগীর প্রতি এমন শক্তি প্রকাশ করেন, যাহাতে বহুলোক তাঁহার দুয়ারে নিত্য নিত্য উপস্থিত হয়,—যোগীকে গুরু করিতে। কেহ বলে, আপনি অবতার, কেহ বলে, আপনি ত্রাণকর্ত্তা, কেহ বলে, আপনি গুরু। কেহ মন্ত্র লইতে আইসে, কেহ যোগশিক্ষা করিতে আইসে,—কুসুম ফুটিলে তাহার বুকের সঞ্চিত মধুটুকু লুঠিবার জন্য যেমন পালে পালে মধুকর আইসে, যোগীর নিকটেও তেমনি আইসে। ইহা দেবগণের উপনিমন্ত্রণ! যিনি গুরু হইবার আশা—ভক্তি-যত্ন পাইবার আশা—নাম যশঃ পাইবার আশা পরিত্যাগ করিয়া আপন মধু আপনি রাখিয়া তাহাদিগকে প্রত্যাখ্যান করিতে পারেন, তিনিই রক্ষা পান, নচেৎ মধুকরে মধু লুঠিয়া লইয়া যায়, তিনি বিষধর সর্পের মত হইয়া পড়েন। আর আছে কামিনী কাঞ্চন—বহু প্রলোভন। যোগীর ইহা যুটিবেই যুটিবে—এ সকল

দেবগণের উপনিমন্ত্রণ—অদৃষ্টশক্তির বলে লোক যে, ছুটিয়া আসিবেই। এই সকল উপনিমন্ত্রণে যোগী মুগ্ধ ও লুব্ধ না হইলেই মুক্তিপথে অগ্রসর হইতে পারিবেন।

ক্ষণতৎক্রময়োঃ সংযমাদ্বিবেকজং জ্ঞানম্॥

ক্ষণ এবং তাহার ক্রম এই দুইয়ের প্রতি সংযম করিলে বস্তুবিবেক জ্ঞান জন্মে।

সত্ত্বপুরুষোঃ শুদ্ধিসাম্যে কৈবল্যমিতি॥

সত্ত্ব ও পুরুষের সমানভাবে যখন শুদ্ধি হইয়া যায়, তখনই কৈবল্য লাভ হইয়া থাকে।

অষ্টম পরিচ্ছেদ।

কৈবল্য।

শিষ্য। আপনি যে কৈবল্যের কথা বলিলেন, তাহা কি প্রকার, এবং কোন্ উপায়ে লাভ হয়, তাহা আরও একটু বিশদ করিয়া বলুন।

গুরু। কৈবল্য অর্থে আত্মার কেবল হওয়া অর্থাৎ প্রকৃতি হইতে পৃথক্ হইয়া পড়া। যে উপায়ে তাহা লাভ হয়, তদ্বিষয়ে যোগিগণ বলেন,—মনকে সর্ব্ববিষয় হইতে ফিরাইয়া লও—মনের উপর যেন কোন বিষয়ের দাগ না পড়ে। কি প্রকারে তাহা হয়?

বিশেষদর্শিন আত্মভাবভাবনাবিনিবৃত্তিঃ॥

বিশেষদর্শী অর্থাৎ বিবেকী পুরুষের মনে আত্মভাব নিবৃত্তি হইয়া যায়।

অর্থাৎ বিবেক-বলে যোগী জানিতে পারেন, মন আত্মা নহে,

মন প্রকৃতির পদার্থ, সুতরাং মনের সুখের জন্য যোগী কখনই কাজ করেন না।

তদা বিবেকনিম্নং কৈবল্যপ্রাগ্‌ভাবং চিত্তম্‌॥

তখন চিত্ত বিবেক-প্রবণ হইয়া কৈবল্যের পূর্ব্বভাব প্রাপ্ত হয়।

ঐরূপ সাধন-বলে বিবেকশক্তিরূপ দৃষ্টির শুদ্ধতা লাভ হয়। অবিশুদ্ধ চিত্ত প্রকৃতির অধীন থাকে, ভুলিয়াও আত্মার অভিমুখীন হইতে পারিত না। চিত্ত বাহ্যব্যবহারের দিকেই থাকিত, যাইত;—অন্তরতম আত্মার দিকে একবারও যাইত না। বিবেকশক্তির পরিশুদ্ধি বশতঃ যোগীর দৃষ্টির আবরণ সরিয়া যায়, যোগী তখন বস্তুর যথার্থ স্বরূপ উপলব্ধি করিতে পারেন। যোগী তখন বুঝিতে পারেন যে, প্রকৃতি একটি মিশ্র পদার্থ,—উহা সাক্ষিস্বরূপ পুরুষের জন্য এই সকল বিচিত্র দৃশ্য দেখাইতেছে মাত্র। যোগী তখন বুঝিতে পারেন, প্রকৃতি ঈশ্বর নহেন। এই প্রকৃতির সমুদয় সংহতিই কেবল আমাদের হৃদয় সিংহাসনস্থ রাজা পুরুষকে এই সমস্ত দৃশ্য দেখাইবার জন্য। যখন দীর্ঘকাল অভ্যাসের দ্বারা বিবেক উদয় হয়, তখন সকল বিঘ্ন দূরে যায়,—কৈবল্য লাভ হয়।

তচ্ছিদ্রেষু প্রত্যয়ান্তরাণি সংস্কারেভ্যঃ॥

এতদবস্থায় মধ্যে মধ্যে সংস্কার হইতে অপরাপর নানাপ্রকার জ্ঞান উপস্থিত হয়।

এই অবস্থাতেও পূর্ব্ব সংস্কারের দ্বারা মধ্যে মধ্যে এমন বোধ হয় যে, বাহিরের বস্তু আমার সুখের জন্য আবশ্যক। সংস্কার এমনি বালাই! এ সংস্কার গুলির ক্ষয় হওয়া প্রয়োজন।

প্রয়োজনত বুঝিলাম, কিন্তু ক্ষয় হয় কি করিয়া? যোগী বলেন,

হানমেষাং ক্লেশবদুক্তম্ ॥

পূর্ব্বে ক্লেশগুলিকে যে উপায় দ্বারা নাশ করিবার কথা বলা হইয়াছে, ইহাদিগকেও ঠিক সেই উপায় দ্বারা ক্ষয় করিতে হয়।

এতদূর পর্য্যন্ত সংস্কার সঙ্গে সঙ্গে ছুটিতে ছুটিতে থাকে,—কিন্তু এইবার তাহার ধ্বংস হইল। আর তাহার অস্তিত্ব নাই। এখন যে সমাধি উপস্থিত হয়, তাহাই চরম,—তাহাই অনন্ত আলোকে পরিপূর্ণ।

প্রসংখ্যানেঽপ্যকুসীদস্য সর্ব্বথা বিবেকখ্যাতের্ধর্ম্মমেঘঃ সমাধিঃ ॥

বিবেকজ্ঞান-জনিত ঐশ্বর্য্যেও যিনি বীতস্পৃহ হন, তাঁহারই সর্ব্বতোভাবে বিবেকজ্ঞান হয় এবং তখনই তাঁহার নিকটে "ধর্ম্মমেঘ" নামক সমাধি উপস্থিত হয়।

ধর্ম্মমেঘ শব্দের ব্যাখ্যা এইরূপ যে, ইহা সামর্থ্যবিশেষ বলিয়া ধর্ম্ম এবং কৈবল্য-ফল বর্ষণ করে বলিয়া মেঘ। দুইটি একত্র করিয়া ধর্ম্ম-মেঘ নাম হইয়াছে। সামর্থ্যবিশেষ এই যে, আত্মা স্বধর্ম্ম প্রাপ্তির ক্ষমতাযুক্ত হন।

যখন যোগী এই বিবেক লাভ করেন, তখন পূর্ব্বকথিত অপূর্ব্ব ও অলৌকিক ক্ষমতা সকল আসিয়া উপস্থিত হইবে। যোগী যদি তাহা গ্রহণ করেন, তবে প্রকৃতির দুয়ারে বাঁধা থাকিলেন,—আর যদি তাহাতে উপেক্ষা করেন, গ্রহণ না করেন, তাহাদিগকে পরিত্যাগ করেন, তবে তাঁহার নিকটে ধর্ম্মমেঘ নামক বিশেষ জ্ঞান—এক বিশেষ আলোক আসিবে। তখন যোগী জানিতে পারিবেন, তাঁহার নিজের ভিতরেই জ্ঞানের মূল প্রস্রবণ—সত্য তাঁহার নিকটে স্বপ্রকাশিত। তিনি তখন প্রকৃতির স্বামী। তখন তাঁহার পাপ, তাপ, ক্লেশ, কর্ম্ম, বিপাক, আশয় কিছুই থাকে না। তিনি তখন কেবল। তিনি তখন পূর্ণকাম—পূর্ণতৃপ্ত।

ততঃ ক্লেশকর্ম্মবিনিবৃত্তিঃ ॥

সেই হইতেই ক্লেশ-কর্ম্মাদির নিবৃত্তি হইয়া যায়।

তদা সর্ব্বাবরণাপেতস্য জ্ঞানস্যানন্ত্যাৎ জ্ঞেয়মল্পম্ ॥

তখন আবরণ অপসারিত হইয়া যায়, অশুদ্ধি শূন্য হইয়া যায়, কাজেই জ্ঞান তখন অনন্ত, সুতরাং জ্ঞেয়ও অল্প।

ততঃ কৃতার্থানাং পরিণামক্রমসমাপ্তিগু‍ণানাম্ ॥

কারণ যখন গুণগুলির কার্য্য শেষ হয়, তখন গুণের যে ভিন্ন ভিন্ন পরিণাম, তাহারও শেষ হইয়া যায়।

পুরুষার্থশূন্যানাং গুণানাং প্রতিপ্রসবঃ কৈবল্যং স্বরূপপ্রতিষ্ঠা বা চিতিশক্তেরিতি ॥

প্রকৃতি তখন পুরুষার্থত্যাগিনী হন, অর্থাৎ তখন আর তিনি আত্মার নিকটে মহৎ ও অহঙ্কারাদিরূপে পরিণতা হন না, অর্থাৎ তখন আর প্রকৃতি ও প্রাকৃতিক বিকার আত্মচৈতন্যে প্রতিবিম্বিত হয় না— আত্মা তখন আত্মচৈতন্যে প্রতিষ্ঠিত থাকেন,—কোন প্রকার বিকার দর্শন হয় না। এই নির্ব্বিকার বা কেবল অবস্থাই মোক্ষ বা কৈবল্য।

ইহাই যোগীর চরম লক্ষ্য। যাঁহারা কৈবল্যধামে—তাঁহারা যোগীর চিরসহায়। নিত্যমুক্ত—নিত্য জয়যুক্ত, সেই সকল আত্মা তোমাদের সহায় হউন।

পরিশিষ্ট।

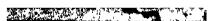
অনেকে জিজ্ঞাসা করেন, যোগে কতদিনে সিদ্ধি লাভ করিতে পারা যায়। একথার উত্তরে এই মাত্র বলা যাইতে পারে যে, সামর্থ্য ও অধ্যবসায় লইয়া কথা,—যাঁহার যেমন সামর্থ্য, যাঁহার যেমন অধ্যবসায়, তিনি তেমনি সময়ের মধ্যেই সিদ্ধিলাভে সক্ষম হইতে পারেন। তদ্ভিন্ন, প্রাক্তনও আছে। পূর্ব্বজন্মে যাঁহাদের যোগ-সাধনা করা আছে, তাঁহারা অল্পদিনেই সিদ্ধিলাভ করিতে পারেন! কেহ কেহ কতকগুলি সিদ্ধি লইয়াই জন্মগ্রহণ করিয়া থাকেন।

সময় সম্বন্ধে যোগীরা বলেন,—

ব্যাধিতা দুর্ব্বলা বৃদ্ধা নিঃসত্ত্বা গৃহবাসিনঃ।
মন্দোৎসাহা মন্দবীর্য্যা জ্ঞাতব্যা মৃদবো নরাঃ।
এষাং দ্বাদশভির্ব্বর্ষৈরেকাবস্থা ন সিধ্যতি॥

যাহারা ব্যাধিগ্রস্ত, যাহারা দুর্ব্বল, যাহারা বৃদ্ধ, যাহারা নিঃসত্ত্ব অর্থাৎ ক্লেশসহনে অক্ষম, যাহাদের উৎসাহ অল্প, যাহারা মানসিক তেজশূন্য, যাহারা গৃহবাসী অর্থাৎ পুণ্যতীর্থাদিতে গমনে অক্ষম, তাহারা যোগ-সম্পত্তির মৃদু অধিকারী। সম্পূর্ণ দ্বাদশ বৎসরেও তাহাদের যোগ-সিদ্ধি হয় কি না, সন্দেহ।

নাতিপ্রৌঢ়াঃ সমাভ্যাসাঃ সবীর্য্যাঃ সমবুদ্ধয়ঃ।
মধ্যস্থা যোগমার্গেষু তথা মধ্যমযোগতঃ।
মধ্যোৎসাহা মধ্যরাগা জ্ঞাতব্যা মধ্যবিক্রমাঃ।
অষ্টভির্ব্বর্ষৈকৈরেষামেকাবস্থা প্রসিধ্যতি॥

যাহারা অতিপ্রৌঢ় নহে, সমভাবে অর্থাৎ নিয়মিতরূপে যাহারা

যোগ-অভ্যাস করে, যাহাদের অধ্যবসায় ও উৎসাহ আছে, যাহাদের বুদ্ধিবৃত্তি সমান অর্থাৎ অতিরিক্ত মলিনও নয়, অতিরিক্ত স্বচ্ছও নহে, যাহারা যোগ-পথের মধ্যস্থান পর্য্যন্ত যাইতে পারিয়াছে, যাহাদের উৎসাহ মধ্যম, যাহাদের সংসারাসক্তি প্রবল নহে,—তাহারা যোগ-সম্পত্তির মধ্যম অধিকারী। আট বৎসর পরিশ্রম করিলে এরূপ লোকেরা যোগসিদ্ধি লাভ করিতে পারে।

বীর্য্যবন্তঃ ক্ষমাবন্তো মহোৎসাহা মহাশয়াঃ।
স্বস্থানসংস্থিতাঃ স্বস্থা ভবেয়ুঃ স্থিরবুদ্ধয়ঃ।
সাক্ষরাশ্চ সদাভ্যাসাঃ সদসৎকারসংযুতাঃ।
জ্ঞাতব্যাঃ পুণ্যকর্ম্মাণো হ্যধিমাত্রা হি যোগিনঃ।
একাবস্থাধিমাত্রাণাং ষড়্ভির্বর্ষৈঃ প্রসিধ্যতি॥

যাঁহারা বীর্যবান্ অর্থাৎ যাঁহাদের মানসিক বল অধিক, যাঁহাদের উৎসাহ শক্তিশালী, যাঁহারা ক্ষমাশীল, যাঁহাদের মনের অভিপ্রায় অতি পবিত্র ও অতি মহান্, যাহারা একস্থানে নিশ্চল বা সুস্থির থাকিতে পারে, যাহাদের দেহ অরোগী এবং মনও সুস্থ, যাহারা স্থিরবুদ্ধি, যাহাদের শাস্ত্রজ্ঞান আছে, যাহারা সদাসর্ব্বদা শাস্ত্রাভ্যাসে রত, যাহাদের শাস্ত্রের ও শাস্ত্রোক্ত ফলের প্রতি আদর, শ্রদ্ধা ও বিশ্বাস আছে,—এরূপ পুণ্যশীল ব্যক্তিকে অধিমাত্র অধিকারী বলিয়া জানিবে। এই অধিমাত্র অধিকারী ছয় বৎসরমধ্যে কোন এক সিদ্ধি-অবস্থা লাভ করিতে পারে।

মহাবলা মহাকায়া মহাবীর্য্যা মহাগুণাঃ।
মহোৎসাহা মহাশান্তা মহাকারুণিকা নরাঃ।
সর্ব্বশাস্ত্রকৃতাভ্যাসাঃ সর্ব্বলক্ষণসংযুতাঃ।
সর্ব্বাঙ্গসদৃশাকারাঃ সর্ব্বব্যাধিবিবর্জ্জিতাঃ॥

রূপযৌবনসম্পন্না নির্ব্বিকারা নরোত্তমাঃ।
নির্ম্মলাশ্চ নিরাতঙ্কা নির্ব্বিঘ্নাশ্চ নিরাকুলাঃ।
জন্মান্তরকৃতাভ্যাসা গোত্রবন্তো মহাশয়াঃ।
তারয়ন্তি চ সত্ত্বানি তরন্তি স্বয়মেব চ।
অধিমাত্রতয়া সত্ত্বা জ্ঞাতব্যাঃ সর্ব্বলক্ষণাঃ।
ত্রিভিঃ সম্বৎসরৈরেষামেকাবস্থা প্রসিধ্যতি॥

যাহারা বিশেষ বলশালী, যাহাদের দেহ সুদৃঢ়, যাহাদের অধ্যবসায় তীব্র, যাহাদের গুণগ্রাম মহৎ, যাহাদের উৎসাহ অত্যন্ত প্রবল, যাহাদের করুণা, উপচিকীর্ষা প্রভৃতি সদ্‌গুণ সার্ব্বভৌতিক, যাহারা সর্ব্বদা সকলের ভাল হউক, এইরূপ ইচ্ছা করিয়া থাকেন, যাহারা সমুদয় যোগশাস্ত্র অভ্যাস করিয়াছেন, যাহারা শুভলক্ষণ সম্পন্ন, যাঁহারা সমাঙ্গ, যাহাদের কোন প্রকার ব্যাধি নাই, চিত্ত যাহাদের সর্ব্ব অবস্থাতেই অবিকৃত, যাহারা রূপ-যৌবনসম্পন্ন, যাহাদের অন্তরে ও বাহিরে মালিন্য নাই, যাহারা কিছুতেই ভীত হন না, বাধা-বিঘ্ন যাঁহাদিগকে অভিভূত করিতে পারে না, কিছুতেই যাঁহারা ব্যাকুল হন না, যাঁহারা যোগীর কুলে, বিদ্বানের বা সিদ্ধপুরুষের কুলে জন্ম গ্রহণ করিয়াছেন,—বুঝিতে হইবে, জন্মান্তরে তাঁহারা যোগ-অভ্যাস করিয়াছিলেন,—তাঁহারাই অধিমাত্র অধিকারী। তিন বৎসরের মধ্যেই ইঁহারা কোন এক যোগাবস্থায় সিদ্ধিলাভ করিতে পারেন।

যোগাভ্যাসের ক্রম,—

কৃতবিদ্যো জিতক্রোধঃ সত্যধর্ম্মপরায়ণঃ।
গুরুশুশ্রূষণরতঃ পিতৃমাতৃপরায়ণঃ।
স্বাশ্রমস্থঃ সদাচারো বিদ্বদ্ভিশ্চ সুশিক্ষিতঃ।
শমাদিগুণসম্পন্নঃ সর্ব্বসঙ্গবিবর্জ্জিতঃ।

শুভদেশং ততো গত্বা ফলমূলোদকান্বিতম্।
তত্রস্থে চ শুচৌ দেশে নদ্যাং বা কাননেঽপি বা।
সুশোভনং মঠং কৃত্বা সর্ব্বরক্ষাসমন্বিতম্।
ত্রিকালস্নানসংযুক্তঃ শুচির্ভূত্বা সমাহিতঃ।
মন্ত্রস্মৃতহৃদ্ধীরঃ সিতভস্মধরঃ সদা।
মৃদাসনোপরি কুশান্ সমাস্তীর্য্য তথাঽজিনম্।
ইষ্টদেবং গুরুং নত্বা তত আরুহ্য চাসনম্।
উদঙ্মুখঃ প্রাঙ্মুখো বা জিতাসনগতঃ স্বয়ম্॥
সমগ্রীবশিরঃকায়ঃ সংযতাস্যঃ সুনিশ্চলঃ।
নাসাগ্রদৃক্ সমাসীনো যথোক্তং যোগমভ্যসেৎ॥

প্রথমে বিদ্যাভ্যাস, অনন্তর ক্রোধজয়, তৎসঙ্গে সত্যনিষ্ঠ হওয়া, তৎসঙ্গে গুরুসেবায় রত হওয়া ও পিতা-মাতার প্রতি ভক্তি শ্রদ্ধা করা অতীব কর্ত্তব্য। এই সময়ে গৃহাশ্রমে থাকিবে ও সদাচারপরায়ণ হইবে। আচারনিষ্ঠ থাকিয়া জ্ঞানীর কিংবা যোগীর নিকট সুশিক্ষিত হইবে। যোগের উপকারক যম-নিয়মাদি গুণসকল আয়ত্ত করা কর্ত্তব্য এবং সংসারাসক্তি ও লোকসঙ্গ পরিত্যাগ করা বিধেয়। ইহার কিছুকাল পরে কোন এক ফলমূলাদিসম্পন্ন সুভিক্ষ ও নিরুপদ্রব স্থানে গমন করা আবশ্যক। পরে তত্রস্থ কোন এক শুচি বা পবিত্র স্থানে অথবা নদীসমীপস্থ বা অরণ্যান্তর্গত মনোরম প্রদেশে, মনস্তুষ্টিকর মঠ প্রস্তুত করিবে। তাদৃশ স্থানে অবস্থান করতঃ ত্রিকালস্নায়ী, শুচিস্বভাব, একচিত্ত, ধীরপ্রকৃতি ও শ্বেতভস্মধারী ও যোগাসনোপবিষ্ট হইয়া যোগাভ্যাস করিবে। কুশা কিংবা মৃগচর্ম্ম বিস্তৃত করিয়া তদুপরি কোন এক আসন বদ্ধ করিয়া (সিদ্ধাসন অথবা পদ্মাসন) উপবিষ্ট হইবে। প্রথমে ইষ্টদেবতাকে ও গুরুকে প্রণাম করিয়া পূর্ব্বাভিমুখে

কিম্বা সমান উত্তরাভিমুখে সমগ্রীবশিরঃকায় হইয়া আস্য সংবৃত এবং শরীর নিশ্চল ভাবে রাখিবে। দৃষ্টি যেন মনের সহিত নাসাগ্রে বদ্ধ থাকে। এইরূপ ভাবে যোগাভ্যাস করিবে।

যোগচতুষ্টয় ও সাধক চতুষ্টয়,—

পূর্ব্বে হঠযোগ, লয়যোগ, মন্ত্রযোগ ও রাজযোগ এই চারিপ্রকার যোগের কথা বলা হইয়াছে, এখন জিজ্ঞাস্য হইতে পারে, কোন্ ব্যক্তি কোন্ যোগ অভ্যাস করিবে। এ উপদেশ গুরুর নিকটে গ্রহণ করিতে হয়, সেকথাও পূর্ব্বে বলিয়াছি। সাধকের অবস্থার উপরে এ ব্যবস্থা নির্ভর করে। এস্থলে শাস্ত্রোক্ত বিধি যাহা, তাহা বলা যাইতেছে।

চতুর্ধা সাধকো জ্ঞেয়ো মৃদুমধ্যাধিমাত্রকঃ।
অধিমাত্রতমঃ শ্রেষ্ঠো ভবাব্ধৌ লঙ্ঘনক্ষমঃ॥

যোগ যেরূপ চারিপ্রকার, সাধকও সেইরূপ চতুর্ব্বিধ। যথা—মৃদু সাধক, মধ্য সাধক, অধিমাত্র সাধক ও অধিমাত্রতম সাধক। এই চতুর্ব্বিধ সাধকের মধ্যে অধিমাত্রতম সাধকই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ ও ত্বরায় ভবসাগর লঙ্ঘনে সম্পূর্ণ সক্ষম।

মৃদুসাধক,—

মন্দোৎসাহী সুসংমূঢ়ো ব্যাধিস্থো গুরুদূষকঃ।
লোভী পাপমতিশ্চৈব বহ্বাশী বনিতাশ্রয়ঃ।
চপলঃ কাতরো রোগী পরাধীনোঽতিনিষ্ঠুরঃ।
মন্দাচারো মন্দবীর্য্যো জ্ঞাতব্যো মৃদুসাধকঃ।
দ্বাদশাব্দে ভবেৎ সিদ্ধিরেতস্য যত্নতঃ পরম্।
মন্ত্রযোগাধিকারী স জ্ঞাতব্যো গুরুণা ধ্রুবম্॥

যিনি মন্দোৎসাহী, প্রতিভাশূন্য, ব্যাধিগ্রস্ত, গুরুদূষক, লোভপরায়ণ, পাপকার্য্যকারী, বহুভোজনশীল, স্ত্রীর বশীভূত, চপল, পরিশ্রমে কাতর, রুগ্নদেহ, পরাধীন, অতিশয় নিষ্ঠুর, মন্দাচার ও মন্দবীর্য্য—এইপ্রকার গুণবিশিষ্ট ব্যক্তিকে মৃদুসাধক বলিয়া জানিতে হইবে। যত্নপূর্ব্বক অনুষ্ঠান করিলেও দ্বাদশবৎসরে মৃদুসাধক সিদ্ধিলাভ করিতে পারে। গুরুর জানা উচিত যে, এই প্রকার মৃদুসাধক মন্ত্রযোগের অধিকারী, অর্থাৎ এরূপ লক্ষণাক্রান্ত ব্যক্তিকে মন্ত্রযোগ শিক্ষা দিবে।

মধ্যসাধক,—

সমবুদ্ধিঃ ক্ষমাযুক্তঃ পুণ্যাকাঙ্ক্ষী প্রিয়ম্বদঃ।
মধ্যস্থঃ সর্ব্বকার্য্যেষু সামান্যঃ স্যান্ন সংশয়ঃ।
এতজ্‌জ্ঞাত্বৈব গুরুভির্দীয়তে যুক্তিতো লয়ঃ॥

যিনি সমবুদ্ধি, যিনি ক্ষমাশীল, যিনি পুণ্যাকাঙ্ক্ষী, যিনি প্রিয়ভাষী এবং সর্ব্বকর্ম্মে অনাসক্ত,—তিনিই মধ্যসাধক। মধ্যসাধককে গুরু লয়যোগ শিক্ষা দিবেন।

অধিমাত্র সাধক,—

স্থিরবুদ্ধির্লয়ে যুক্তঃ স্বাধীনো বীর্য্যবানপি।
মহাশয়ো দয়াযুক্তঃ ক্ষমাবান সত্যবানপি।
শূরো লয়স্থ শ্রদ্ধাবান্ গুরুপাদাব্জপূজকঃ।
যোগাভ্যাসরতশ্চৈব জ্ঞাতব্যশ্চাধিমাত্রকঃ।
এতস্য সিদ্ধিঃ ষড়্‌বর্ষৈর্ভবেদভ্যাসযোগতঃ।
এতস্মৈ দীয়তে ধীরৈর্হঠযোগশ্চ সাঙ্গকঃ॥

স্থিরবুদ্ধি, লয়সাধনে নিরত, স্বাধীন, বীর্য্যবান্, উচ্চাশয়, দয়াবান্, ক্ষমাশালী, সত্যবাদী, শূর, লয়যোগে শ্রদ্ধাবান্, গুরুপাদপদ্ম পূজনকারী,

যোগাভ্যাসে সতত নিরত,—এইরূপ সাধককে অধিমাত্র সাধক বলে। ছয়বৎসরে অধিমাত্র সাধক সিদ্ধিলাভ করিতে পারেন। এইরূপ সাধককে গুরু সাঙ্গোপাঙ্গ হঠযোগ শিক্ষা দিবেন।

অধিমাত্রতম সাধক,—

> মহাবীর্য্যান্বিতোৎসাহী মনোজ্ঞঃ শৌর্য্যবানপি।
> শাস্ত্রজ্ঞোঽভ্যাসশীলশ্চ নির্ম্মোহশ্চ নিরাকুলঃ।
> নবযৌবনসম্পন্নো মিতাহারী জিতেন্দ্রিয়ঃ।
> নির্ভয়শ্চ শুচির্দক্ষো দাতা সর্ব্বজনাশ্রয়ঃ।
> অধিকারী স্থিরো ধীমান্ যথেচ্ছাবস্থিতঃ ক্ষমী।
> সুশীলো ধর্ম্মচারী চ গুপ্তচেষ্টঃ প্রিয়ম্বদঃ।
> শান্তো বিশ্বাসসম্পন্নো দেবতাগুরুপূজকঃ।
> জনসঙ্গবিরক্তশ্চ মহাব্যাধিবিবর্জ্জিতঃ।
> অধিমাত্রো ব্রতজ্ঞশ্চ সর্ব্বযোগস্য সাধকঃ।
> ত্রিভিঃ সম্বৎসরৈঃ সিদ্ধিরেতস্য স্যাৎ ন সংশয়ঃ।
> রাজযোগাধিকারী স নাত্র কার্য্যা বিচারণা।

যাঁহারা মহাবীর্য্যবান্, যাঁহারা অতিশয় উৎসাহী, যাঁহারা মনোজ্ঞ, যাঁহারা শৌর্য্যশালী, শাস্ত্রজ্ঞ, অভ্যাসশীল, মোহবিরহিত, নিরাকুল, নবযৌবনসম্পন্ন, মিতাহারী, বিজিতেন্দ্রিয়, নির্ভীক, বিশুদ্ধাচার, সুদক্ষ, দাতা, সর্ব্বজনের প্রতি অনুকূল, সর্ব্ববিষয়ে অধিকারী, স্থিরচিত্ত, ধীমান্ যথেচ্ছ স্থানে অবস্থিত, ক্ষমাশীল, সুশীল, ধার্ম্মিক, গুপ্তচেষ্ট, প্রিয়ম্বদ, শান্ত, বিশ্বাসসম্পন্ন, দেবগুরু-পূজাপরায়ণ, জনসঙ্গে বিরক্ত, ব্যাধিশূন্য, সর্ব্ববিষয়েই সকলের অগ্রসর এবং ব্রতজ্ঞ,—যাঁহারা এই সকল গুণ-সম্পন্ন, তাঁহারা অধিমাত্রতম সাধক। ইহাঁরা সকল প্রকার যোগেরই

অধিকারী,—তিন বৎসর সাধনা করিলেই ইঁহারা যোগসিদ্ধি লাভ করিতে পারেন। গুরু ইহাদিগকে রাজযোগ শিক্ষা দিবেন।

গুরুকরণের আবশ্যকতা,—

ধর্ম্মজীবন লাভ করিতে হইলে, যোগ-শক্তি প্রাপ্ত হইতে হইলে, গুরুকরণের আবশ্যকতা আছে। সঞ্জীবনী অমৃত শ্রীগুরুর নিকট ভিন্ন গ্রন্থাদিতে প্রাপ্ত হওয়া যায় না। আত্মা কেবল অপর এক আত্মা হইতেই শক্তি প্রাপ্ত হইতে পারে। সে আত্মা শ্রীগুরুর শক্তিসম্পন্ন যোগবলশালী আত্মা। শাস্ত্র বলেন,—

ভবেদ্বীর্য্যবতী বিদ্যা গুরুবক্ত্রসমুদ্ভবা।
অন্যথা ফলহীনা স্যান্নির্বীর্য্যা চাতিদুঃখদা।
গুরুং সন্তোষ্য যত্নেন যো বৈ বিদ্যামুপাসতে।
অবিলম্বেন বিদ্যায়াস্তস্যাঃ ফলমবাপ্নুয়াৎ॥
গুরুঃ পিতা গুরুর্ম্মাতা গুরুর্দ্দেবো ন সংশয়ঃ।
কর্ম্মণা মনসা বাচা তস্মাৎ শিষ্যৈঃ প্রসেব্যতে।
গুরুপ্রসাদতঃ সর্ব্বং লভ্যতে শুভমাত্মনঃ।
তস্মাৎ সেব্যো গুরুর্নিত্যমন্যথা ন শুভং ভবেৎ।
প্রদক্ষিণত্রয়ং কৃত্বা স্পৃষ্ট্বা সব্যেন পাণিনা।
প্রদক্ষিণং নমস্কুর্য্যাৎ গুরোঃ পাদসরোরুহম্ ॥

যোগবিদ্যা গুরু-মুখ হইতে লাভ করিতে হয়, তাহা হইলে বিদ্যা বীর্য্যবতী হয়,—গুরূপদেশ ব্যতীত যোগসাধনে নিযুক্ত হইলে তাহা নির্ব্বীর্য্যা ও দুঃখপ্রদায়িনী হইয়া থকে ;—সুতরাং তাহাতে কোন ফলই হয় না। যিনি যত্নবান্ হইয়া গুরুকে প্রীত করতঃ তাঁহার উপদেশ অনুসারে যোগসাধন করেন, তিনি শীঘ্রই সে সাধনার ফললাভ করেন। গুরুই পিতা, গুরুই মাতা এবং গুরুই দেবতাস্বরূপ। এই

নিমিত্তই সাধকগণ কায়মনোবাক্যে সর্ব্বতোভাবে গুরুশুশ্রূষা করিয়া থাকেন। গুরু যদি তুষ্ট হয়েন, তাহা হইলে সকলপ্রকার শুভফল প্রাপ্ত হইতে পারা যায়,—সুতরাং সর্ব্বদাই গুরুসেবা করা বিধেয়। গুরু-সেবা ব্যতীত কদাচ শুভফলের প্রত্যাশা করা যাইতে পারে না। গুরুর নিকটে গমন পূর্ব্বক প্রথমতঃ তিনবার প্রদক্ষিণ করতঃ দক্ষিণ হস্তদ্বারা তাঁহার চরণকমল স্পর্শ করিবে। পরে পুনরায় প্রদক্ষিণ করিয়া গুরুর পদে সাষ্টাঙ্গ প্রণাম করিতে হইবে।

যোগসিদ্ধির জন্য নিয়ম,—

শ্রদ্ধয়াত্মবতাং পুংসাং সিদ্ধির্ভবতি নিশ্চিতা।
অন্যেষাঞ্চ ন সিদ্ধিঃ স্যাত্তস্মাদ্‌যত্নেন সাধয়েৎ।
ন ভবেৎ সঙ্গযুক্তানাং তথাবিশ্বাসিনামপি।
গুরুপূজাবিহীনানাং তথা চ বহুসঙ্গিনাম্।
মিথ্যাবাদরতানাঞ্চ তথা নিষ্ঠুরভাষিণাম্।
গুরুসন্তোষহীনানাং ন সিদ্ধিঃ স্যাৎ কদাচন।

আত্মা কি, এই জ্ঞানযুক্ত জিতেন্দ্রিয় ব্যক্তিগণের মধ্যে যিনি বিশেষ শ্রদ্ধাশীল, তিনি নিঃসন্দেহে যোগসিদ্ধি প্রাপ্ত হইতে পারেন। এতদ্ভিন্ন সিদ্ধিলাভের সম্ভাবনা নাই। বিষয়ে আসক্ত, অবিশ্বাসী, গুরুপূজাবিহীন, বহুজনসঙ্গকারী, মিথ্যাবাদী, নিষ্ঠুরভাষী অথবা গুরুকে অসন্তোষকারী এরূপ ব্যক্তিগণ কখনই যোগসিদ্ধি লাভ করিতে পারে না।

ফলিষ্যতীতি বিশ্বাসঃ সিদ্ধেঃ প্রথমলক্ষণম্।
দ্বিতীয়ং শ্রদ্ধয়া যুক্তং তৃতীয়ং গুরুপূজনম্।
চতুর্থং সমতাভাবঃ পঞ্চমেন্দ্রিয়নিগ্রহঃ।
ষষ্ঠঞ্চ প্রমিতাহারঃ সপ্তমং নৈব বিদ্যতে॥

যোগিগণ বলেন,—যোগসিদ্ধির ছয়টি কারণ আছে, সপ্তম কারণ বা লক্ষণ নাই। অবশ্যই সিদ্ধ হইবে, এইরূপ বিশ্বাসই সিদ্ধির প্রথম কারণ। সিদ্ধির দ্বিতীয় লক্ষণ, শ্রদ্ধা; তৃতীয় গুরুপূজা। চতুর্থ, সর্ব্বত্র সমদর্শন; পঞ্চম, ইন্দ্রিয়সংযম, ষষ্ঠ পরিমিত আহার।

যোগোপদেশং সংপ্রাপ্য লব্ধা যোগবিদং গুরুম্।
গুরূপদিষ্টবিধিনা ধিয়া নিশ্চিত্য সাধয়েৎ॥

সাধক প্রথমতঃ যোগজ্ঞ গুরুর নিকট গমন করিয়া যোগের উপদেশ গ্রহণ করিবে। পরে তাহাতে দৃঢ়তর বিশ্বাস স্থাপন পূর্ব্বক গুরূপদিষ্ট বিধি-অনুসারে যোগসাধনে প্রবৃত্ত হইবে।

প্রতীকোপাসনা,—

যোগশাস্ত্রে প্রতীকোপাসনার ব্যবস্থা আছে, এবং তৎসাধনায় সিদ্ধিলাভ করিতে পারিলে যোগীর বহু ক্ষমতা জন্মে।

প্রতীকোপাসনা কার্য্যা দৃষ্টাদৃষ্টফলপ্রদা।
পুনাতি দর্শনাদত্র নাত্র কার্য্যা বিচারণা॥

প্রতীকোপাসনা করা যোগীর কর্ত্তব্য। এই প্রতীকোপাসনা দ্বারা দৃষ্ট ও অদৃষ্ট উভয় প্রকার ফল লাভ হয়। এই পুরুষের দর্শন মাত্রই দেহ পবিত্র হইয়া থাকে।

প্রতীক কি? প্রতীক শব্দের অর্থ বাহিরের দিকে যাওয়া, আর প্রতীকোপাসনা অর্থে ব্রহ্মের পরিবর্ত্তে এমন এক বস্তুর উপাসনা, যাহা একাংশে অথবা অনেকাংশে ব্রহ্মের খুব সন্নিহিত—সন্নিহিত, কিন্তু ব্রহ্ম নহে।

তবে যোগী তাহার উপাসনা করিবে কেন? কারণ আছে। ইহাতে যোগীর ঝটিতি ঐশ্বর্য্যলাভ হয়। ঐশ্বর্য্যকামী যোগীর পক্ষে ইহা সুবিধাজনক কার্য্য।

কিরূপে ঐ উপাসনা করিতে হয়, তাহা বলা যাইতেছে,—

গাঢ়াতপে স্বপ্রতিবিম্বমৈশ্বরং
নিরীক্ষ্য নিশ্চালিতলোচনদ্বয়ম্।
যদা নভঃ পশ্যতি স্বপ্রতীকং
নভোঽঙ্গনে তৎক্ষণমেব পশ্যতি॥

মেঘ, কুজ্ঝটিকা ও বাষ্পাদি-পরিশূন্য সুনির্ম্মল রৌদ্রে নিশ্চল নয়নে সূর্য্যকিরণ-সমুখ নিজ ছায়া দর্শনপূর্ব্বক আকাশে দৃষ্টিপাত করিলেই তৎক্ষণাৎ সেই নভস্থলে স্বপ্রতীক অর্থাৎ ছায়াপুরুষ দেখিতে পাওয়া যাইবে।

প্রথম প্রথম কয়েক দিন ভালরূপ দর্শন হইবে না,—কিন্তু ক্রমে অভ্যাস হইলে উত্তমরূপ দৃষ্ট হইবে।

প্রত্যহং পশ্যতে যো বৈ স্বপ্রতীকং নভোঽঙ্গনে।
আয়ুর্ব্বৃদ্ধির্ভবেত্তস্য ন মৃত্যুঃ স্যাৎ কদাচন।
যদা পশ্যতি সম্পূর্ণং স্বপ্রতীকং নভোঽঙ্গনে।
তদা জয়ঃ সমায়াতি বায়ুং নির্জ্জিত্য সঞ্চরেৎ।
যঃ করোতি সদাভ্যাসং চাত্মানং বিন্দতে পরম।
পূর্ণানন্দৈকপুরুষং স্বপ্রতীকপ্রসাদতঃ॥

যে সাধক প্রত্যহ আকাশতলে স্বপ্রতীক দর্শন করেন, তাঁহার পরমায়ু বৃদ্ধি হয়, ইচ্ছামৃত্যু হয়। যখন সাধক আকাশ-প্রাঙ্গনে প্রত্যেক অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সম্পন্ন স্বপ্রতীক দর্শন করেন, তখন তিনি সর্ব্ববিষয়ে বিজয়ী ও বায়ুজয়ী হন। যে সাধক সর্ব্বদা এই যোগ অভ্যাস করেন, স্বপ্রতীকের প্রসাদে তিনি পূর্ণানন্দময় পরমাত্মার সাক্ষাৎ প্রাপ্ত হন।

যাত্রাকালে বিবাহে চ শুভে কর্ম্মণি সঙ্কটে।
পাপক্ষয়ে পুণ্যবৃদ্ধৌ প্রতীকোপাসনঞ্চরেৎ।

নিরন্তরকৃতাভ্যাসাদন্তরে পশ্যতি ধ্রুবম্।
তদা মুক্তিমবাপ্নোতি যোগী নিয়তমানসঃ॥

যাত্রাকালে, বিবাহে, শুভকর্ম্মানুষ্ঠান সময়ে, সঙ্কট সময়ে এবং পাপক্ষয় বা পুণ্যবৃদ্ধিকালে প্রতীকোপাসনা করা কর্ত্তব্য। সর্ব্বদা এই যোগ সাধনা করিলে সাধক আপনার হৃদয়মধ্যেই স্বপ্রতীক দর্শন করিতে পারেন। ইহাতে যোগী সংযতাত্মা হয়েন ও মোক্ষলাভ করিতে পারেন।

প্রতীক যখন ব্রহ্ম নহেন,—ঈশ্বর নহেন, তখন ইহার উপাসনা করা কি বিধি-সঙ্গত? যোগীরা বলেন—হাঁ, বিধি-সঙ্গত। শঙ্করাচার্য্য বলিয়াছেন,—

ফলমাদিত্যাদ্যুপাসনেষু ব্রহ্মৈব দাস্যতি সর্ব্বাধ্যক্ষতাৎ। ঈদৃশং চাত্র ব্রহ্মণঃ উপাস্যত্বং যতঃ প্রতীকেষু তদ্দৃষ্ট্যাধ্যারোপণং প্রতিমাদিষু ইব বিষ্ণ্বাদীনাম্॥

আদিত্যাদির উপাসনার ফল ব্রহ্মই দেন,—কারণ তিনিই সকলের অধ্যক্ষ। যেমন প্রতিমাদিতে বিষ্ণু আদির আরোপ হয়, তদ্রূপ ব্রহ্ম প্রতীকে আরোপিত হন।

যাহারা যোগসাধনায় প্রবর্ত্তক, তাহাদিগের পক্ষে প্রতীকোপাসনা খুব প্রয়োজনীয় এবং ফলপ্রদ। যোগীরা উহাকে একটি বিদ্যা বলিয়া মত প্রকাশ করেন, এবং তাঁহারা বলেন, উপাসক ঐ বিদ্যার ফল অতি শীঘ্র লাভ করিয়া থাকেন। তাঁহাদের মতে,—"মনকে ব্রহ্মরূপে উপাসনা করিবে, ইহা আধ্যাত্মিক; আকাশ ব্রহ্ম, ইহা আধিভৌতিক। মন আধ্যাত্মিক ও আকাশ বাহ্য প্রতীক—এই উভয়কেই ব্রহ্মের নির্দ্দেশময়ে উপাসনা করিতে হইবে। কেন?

অব্রহ্মণি ব্রহ্মদৃষ্ট্যানুসন্ধানম্॥

ব্রহ্ম নয়, এমন বস্তুতে ব্রহ্মবুদ্ধি করিয়া ব্রহ্মের অনুসন্ধান। ইহা দ্বারা আধ্যাত্মিক ও আধিভৌতিক উন্নতি হয়।

আত্মসাক্ষাৎকার ও নাদানুসন্ধান,—

অঙ্গুষ্ঠাভ্যামুভে শ্রোত্রে তর্জ্জনীভ্যাং দ্বিলোচনে।
নাসারন্ধ্রে চ মধ্যাভ্যামন্ত্যাভ্যাং বদনে দৃঢ়ম্।
নিরুধ্যন্ মরুতং যোগী যদেবং কুরুতে ভৃশম্।
তদা লক্ষণমাত্মানং জ্যোতীরূপং প্রপশ্যতি।
তত্তেজো দৃশ্যতে যেন ক্ষণমাত্রং নিরাবিলম্।
সর্ব্বপাপৈর্বিনির্ম্মুক্তঃ স যাতি পরমাং গতিম্॥

অঙ্গুষ্ঠদ্বয় দ্বারা কর্ণদ্বয়, তর্জ্জনীদ্বয় দ্বারা চক্ষুর্দ্বয়, মধ্যমাঙ্গুলিদ্বয় দ্বারা নাসিকাদ্বয় এবং অনামিকা ও কনিষ্ঠাঙ্গুলিদ্বয় দ্বারা বদনমণ্ডল দৃঢ়রূপে রুদ্ধ করিয়া পুনঃপুনঃ বায়ু সাধন করিলে জ্যোতির্ম্ময় জীবাত্মাকে দেখিতে পাওয়া যায়। যে ব্যক্তি ক্ষণকালমাত্র এই আত্মজ্যোতিঃ দর্শন পান, তাঁহার সমস্ত পাপ দূর হয় ও পরমা গতি লাভ হয়।

নিরন্তরকৃতাভ্যাস্যাৎ যোগী বিগতকল্মষঃ।
সর্ব্বদেহাদি বিস্মৃত্য তদভিন্নঃ স্বয়ং ভবেৎ।
যঃ করোতি সদাভ্যাসং গুপ্তাচারেণ মানবঃ।
স বৈ ব্রহ্মণি লীনঃ স্যাৎ পাপকর্ম্মরতো যদি॥

প্রাগুক্তরূপ সাধনা নিরন্তর অভ্যাস করিলে যোগী নিষ্পাপ হইয়া স্থূলদেহ প্রভৃতি বিস্মরণ পূর্ব্বক তন্ময় হইয়া উঠেন। যে যোগী সর্ব্বদা গুপ্তভাবে এই যোগ অভ্যাস করেন, তিনি যদিও কার্য্যানুষ্ঠানে রত থাকেন, তথাপি পরব্রহ্মে লয়প্রাপ্ত হন।

গোপনীয়ঃ প্রযত্নেন সদ্যঃ প্রত্যয়কারকঃ।
নাদঃ সংজায়তে তস্য ক্রমেণাভ্যাসতশ্চ বৈ॥

ইহা যত্নপূর্ব্বক গোপনে রাখিবে। এই যোগ সন্থ প্রত্যয়কারক। ইহার ক্রম-অভ্যাসে নাদ (ব্রহ্ম) প্রত্যক্ষ হইতে থাকে।

মত্তভৃঙ্গবেণুবীণাসদৃশঃ প্রথমো ধ্বনিঃ।
এবমভ্যাসতঃ পশ্চাৎ সংসার-ধ্বান্তনাশনম্।
ঘণ্টারবসমঃ পশ্চাৎ ধ্বনির্মেঘরবোপমঃ।
ধ্বনৌ তস্মিন্ মনো দত্বা যদা তিষ্ঠতি নির্ভরম্।
তদা সংজায়তে তস্য লয়স্য মম বল্লভে।
তত্র নাদে যদা চিত্তং রমতে যোগিনো ভৃশম্।
বিস্মৃতং সকলং বাহ্যং নাদেন সহ শাম্যতি॥

যখন নাদ প্রত্যক্ষ হয়, তখন প্রথমতঃ মত্ত মধুকরধ্বনি, বীণাবাদ্য ও বেণু-রব অন্তরমধ্যে শোনা যায়। তারপর অভ্যাসে ক্রমে সংসার-ধ্বান্তনাশক ঘণ্টারব ও মেঘগর্জ্জনতুল্য শব্দ শুনিতে পাওয়া যায়। আরও অভ্যাসে প্লুতস্বরে প্রণব-ধ্বনি শ্রুতিগোচর হয়। সাধক যখন নির্ভররূপে ঐকান্তিকভাবে সেই ধ্বনিতে চিত্তনিবেশ করিয়া অবস্থান করেন, তখন তাঁহার লয়ের অবস্থা অর্থাৎ সমাধি লাভ হয়।

যোগের উদ্দেশ্য, প্রকৃতি হইতে আত্মাকে পৃথক্ করিয়া কেবল হওয়া। পন্থা বহুবিধ—বিশ্বাস ও দৃঢ়তার সহিত বিধি-নির্দ্দিষ্ট যে কোন এক মনোমত পথ ধরিয়া চলিয়া যাও—মুক্ত হও।

শ্রীশ্রীকৃষ্ণার্পণমস্তু।

সমাপ্ত।